revista del
consumidor

UNA PUBLICACION DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR FEBRERO DE 1979 DIEZ PESOS

No. 24

3 años con la Ley: Todos somos consumidores

Echarse un taco: ¿antojito peligroso?

Estudio comparativo de focos

El mito de los supercolchones

Publicidad: lo que no se ve en los anuncios

LOS NIÑOS APRENDEN LO QUE VIVEN

Si un niño vive criticado
aprende a condenar
Si un niño vive con violencia
aprende a pelear
Si un niño vive avergonzado
aprende a sentirse culpable
Si un niño vive con tolerancia
aprende a ser tolerante
Si un niño vive apreciado
aprende a apreciar
Si un niño vive con igualdad
aprende a ser justo
Si un niño vive con seguridad
aprende a tener fe
Si un niño vive con aprobación
aprende a quererse
Si un niño vive con aceptación
y amistad
aprende a hallar amor en el
mundo.

1979 - Año internacional del niño.

EDITORIAL

Todos los días, a cualquier hora, en cualquier sitio, hay alguien dispuesto a abusar de la proverbial confianza del consumidor. Todos los días —y es de lamentarse— se engrosa esta crónica de los excesos que se consagran como cualquier otra forma de explotación.

Hasta hace tres años, estas lesiones eran absolutamente impunes. Pero desde entonces, el ciudadano lesionado, y aún más, el ciudadano antes de recibir agravio alguno, cuenta con una Ley que lo defiende, ampara y protege: la Ley Federal de Protección al Consumidor. Justamente el 5 de febrero se cumplió el tercer aniversario de su creación.

A diferencia de otras, esta Ley tiene amplios —casi ilimitados— alcances sociales: todos somos consumidores de bienes o servicios. Y en tal calidad contamos con este instrumento legal, dentro de su tipo entre los más avanzados del mundo.

Como en las anteriores, en esta edición de nuestra **Revista** el espíritu de la Ley está presente con toda su contundencia. Desde el estudio comparativo de focos, hasta las investigaciones realizadas sobre los tacos que se consumen en una populosa zona como Industrial Vallejo. Desde el análisis de los mensajes "subliminales" que emiten ciertos anuncios publicitarios, hasta las recomendaciones concretas para el ahorro de gas, o la adquisición de telas, todos y cada uno de nuestros artículos persiguen el mismo objetivo: proporcionarle los elementos de juicio indispensables para que su decisión de compra sea cada vez más racional y provechosa. Y en este aniversario, recordarle una vez más que la Ley es suya. Hágala valer.

La REVISTA DEL CONSUMIDOR se publica mensualmente como el órgano oficial de difusión del INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR, Insurgentes Sur No. 1871. México 20, D.F. Tel: 550-47-55, y está totalmente impresa en papeles nacionales por TALLERES ROTOGRAFICOS ZARAGOZA, S.A. en calle 3 No. 4 Naucalpan de Juárez, Edo. de México Tel: 576-29-00 con 5 líneas.Tipografías por Multiservicios Publicitarios, Ave. Universidad No. 1499 México 21, D.F. Tels: 524-96-12 y 524-09-20. Distribuida por la Unión de Voceadores de México y Distribuidora Intermex, S.A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial. Se reservan todos los derechos conforme a la Unión Internacional del Derecho de Autor. No se autorizará el uso de ninguno de los materiales que aparecen en esta publicación para fines publicitarios o comerciales. El contenido de los artículos firmados es responsabilidad directa del autor y no necesariamente refleja ni la filosofía ni el criterio editorial de la revista. No se devuelven originales. Certificado de Licitud de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas ilustradas, dependiente de la Secretaría de Educación Pública, según oficio No. 504-1081, del 19 de octubre de 1976. Registrada como correspondencia de segunda clase por la Dirección General de Correos mediante oficio No. 6339, expediente No. 091.70-1423, de fecha 19 de noviembre de 1976.

DIRECTORIO

CONSEJO EDITORIAL

PRESIDENTE
DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR
Lic. Adolfo Lugo Verduzco

VOCALES

SUBDIRECTOR TECNICO DEL INCO
Lic. Víctor Manuel González Rivera

SUBDIRECTOR ADMINISTRACION Y FINANZAS DEL INCO
Lic. José Luis Turueño R.

JEFE DE INFORMATICA
Lic. Alejandro Spíndola Y

JEFE DEL DEPARTAMENTO EDITORIAL
Carlos Ulanovsky
JEFE DE REDACCION
Norma Sinay
ASISTENTE EDITORIAL
Susana Rodríguez
JEFE DE PRODUCCION EDITORIAL
Alexandra Anchondo G.
REDACCION
Raúl Carbonell
Sergio Jácome
JEFE DE ARTE Y DISEÑO
Francisco Estebanez
ILUSTRACION Y MAQUETEO
Augusto Apón
Ricardo Baeza
Audomaro Herrera
CORRECTOR DE ESTILO
Francisco Javier Jiménez Brito
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE DIFUSION
Rubén de la Mora
JEFE DE LA UNIDAD DE DISTRIBUCION
Lic. Roberto Machorro
TECNICO DEL INCO
Carlos Cárdenas
FOTOGRAFIA
Citlali Rovirosa Madrazo

Precios	República Mexicana	Extranjero
Ejemplar suelto	$ 10.00 M.N.	U.S. $ 0.60
Suscripción anual (12 números)	$ 100.00 M.N.	U.S. $ 6.00
Ejemplar atrasado	$ 15.00 M.N.	U.S. $ 0.90

INDICE

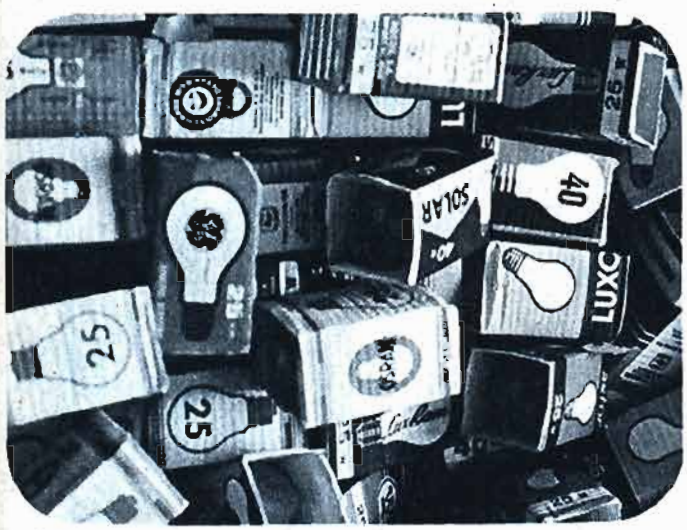
Editorial	1
Sumario	3
Echarse un taco: ¿antojito peligroso?	4
Protéjase ante el robo de su auto	9
¡El gaaas..!	12
El poder oculto de los anuncios	17
El mito de los "supercolchones"	20
El consumismo visto por Quino	23
En efectivo, no en mercancía	25
"... Y la luz se hizo"	26
Una compra en tela de juicio	31
Con sumo cuidado	36
El ignorado mundo de las plantas medicinales	38
El juego de comedor: necesidad que no admite improvisaciones	40
El consumidor en el mundo	44
Cómo comprar papel sanitario	47
La correspondencia	48
Si le gusta el limón ... una buena noticia	48

LA REVISTA DEL CONSUMIDOR tiene como objetivo esencial proporcionar a los consumidores información, orientación y consejo acerca de bienes y servicios, así como ofrecerles recomendaciones y sugerencias en todo lo tocante al manejo racional del presupuesto familiar y la preservación de la dignidad humana. Ni la revista ni el Instituto Nacional del Consumidor aceptarán muestras de productos ni se comprometerán de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. Los estudios comparativos de la **REVISTA DEL CONSUMIDOR** llevarán el propósito único de informar y orientar a sus lectores, y no podrán ser utilizados para ningún fin publicitario o comercial. La violación de esta prohibición expresa ameritará denuncia antes las autoridades correspondientes. Los productos que se utilizan para la elaboración de los estudios comparativos se adquieren en el mercado libre. Precisamente bajo las condiciones en las que los compran normalmente los consumidores, y se sujetan a pruebas exhaustivas de laboratorio y al juicio de expertos en el producto objeto de la investigación.

Correspondencia y suscripciones: Diríjase a la **REVISTA DEL CONSUMIDOR**, Insurgentes Sur No. 1871, México 20, D.F.

El Instituto Nacional del Consumidor autoriza la reproducción total o parcial de los textos incluidos en esta revista, siempre que se indique su procedencia.

SUMARIO

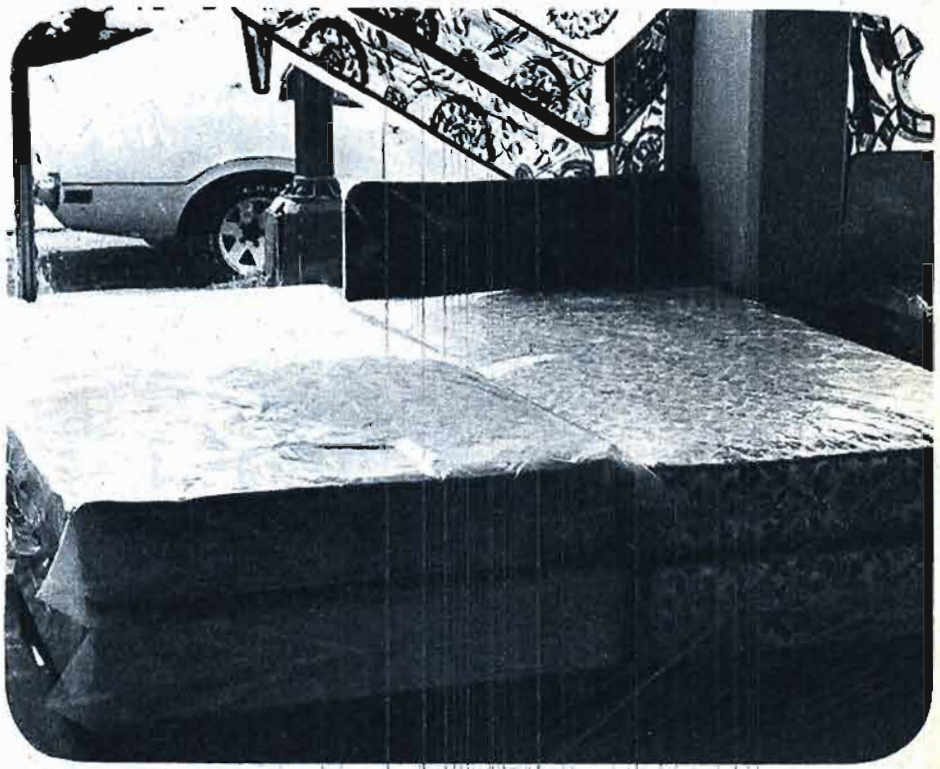


FOCOS Pág. 26
Muchos se parecen pero no todos tienen igual calidad y duración. Nuestro estudio comparativo le brinda orientación sobre este tema.

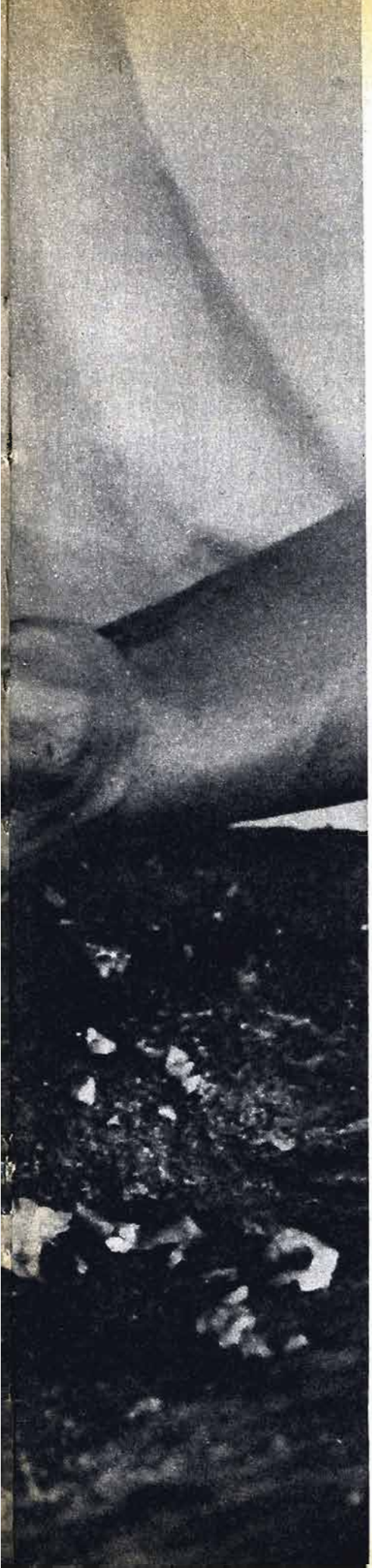
CONSUMO DE GAS Pág. 12
El despilfarro que afecta a su presupuesto y disminuye nuestras reservas energéticas, puede evitarse. Averigüe cómo.

PUBLICIDAD Pág. 17
¿Qué son los mensajes "subliminales"? Después de leer este artículo, usted verá los anuncios de otra manera.

TACOS Pág. 4
Una costumbre tan arraigada como la de "echarse un taco" puede presentar riesgos para la salud. Descubra cuáles.



COLCHONES Pág. 20
Un mito que debe desecharse a la hora de la compra: el de los "supercolchones". Entérese por qué.



Echarse un taco: ¿antojito peligroso?

"¡Vamos a echarnos unos tacos!" Son pocas las invitaciones que los mexicanos efectúan o reciben con tanta frecuencia como ésta. Y, por lo demás, ¿quién es capaz de resistirla? El taco es, para decirlo con una perogrullada, tan viejo como el maíz y, a su vez, el maíz está enraizado en la historia de México desde sus comienzos.

Ya el doctor Francisco Hernández, médico e historiador de Felipe II, Rey de España y de las Indias, dejó un sólido testimonio de ello cuando escribió en su Historia de las Plantas de Nueva España:

"Los granos maduros de maíz tienen innumerables aplicaciones: tortillas, atoles, pozole y tortas de maíz. Se forman entre las palmas (de las manos) unas tortillas delgadas y de mediana circunferencia que se cuecen inmediatamente en un comalli puesto sobre las brasas. Hay quienes fabrican estas tortillas también más grandes y más gruesas; después de cocidas las rellenan de frijoles, calabazas, algunas flores comestibles de conocidos y maravillosos colores, así como de carnes de aves, venado y algunos peces; las comen con placer, pues son sumamente suaves y de sabor agradable".

Lejos de languidecer con el tiempo, el taco se ha fortalecido en cualquiera de sus significaciones: ya sea como tradición, como alimento o, ¿por qué no?, como un cotidiano símbolo nacional. Los años y los progresos no han hecho más que aumentar sus variedades. Hoy pueden ser tanto fritos como a las brasas; al horno o al vapor, y sus nombres se multiplican en consecuencia: flautas, burritas, de canasta, al carbón, al pastor.

Nadie podría imaginar la cocina mexicana sin el taco. Restaurantes, casas de familia, puestos ambulantes elaboran cada día cientos de miles de ellos. Y precisamente en la variedad de sus orígenes se encierran sus pro y sus contra.

"¡Vamos a echarnos un taco!" ¿Pero qué taco? ¿Uno que alimente o uno que sea fuente de enfermedades? ¿Uno que genere energías y brinde proteínas o uno que actúe como vehículo de la contaminación?

Por la facilidad de elaboración y comercialización, los tacos son la clase de alimento que predomina en muchas áreas de gran concentración urbana y de actividad fabril. En nuestros hogares podemos mantener el control sobre la higiene, pero no ocurre lo mismo con aquellos que se ingieren fuera del hogar, en taquerías, loncherías, restaurantes o puestos móviles. La inseguridad se extiende al aspecto alimenticio; según su contenido podemos hacer que los tacos sean nutritivos —el queso, la carne, el huevo, las vísceras, entre otras posibilidades gozan de esas características—; ¿pero qué garantías existen en cuanto a los "de afuera"? Esta pregunta tiene importancia, sobre todo si se toma en cuenta que para miles de personas que, debido a sus labores comen fuera de su hogar, el taco es un alimento habitual.

El taco bajo la lupa

Precisamente para conocer el grado de contaminación de los tacos que se expenden en puestos cercanos a las principales fábricas de la Zona Industrial Vallejo, una de las áreas de mayor concentración fabril en el

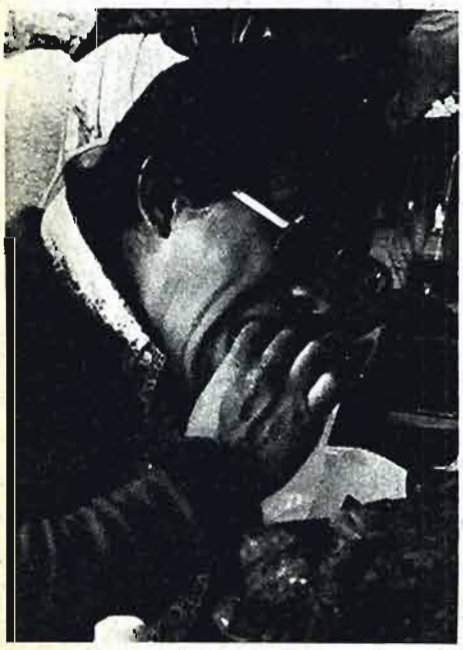
RECOMENDACIONES

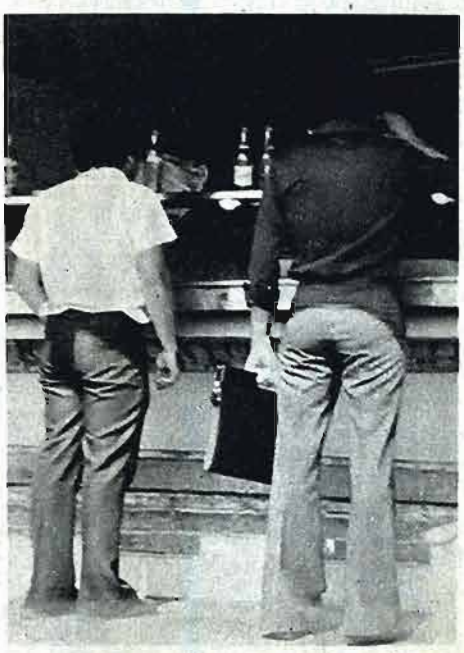
A los consumidores:

- Para evitar infecciones gastrointestinales, que pueden llegar a ser graves, conviene reflexionar en el momento de "echarse un taco" y, aunque haya que caminar más con el apetito a cuestas, elegir un establecimiento higiénicamente confiable. Esto es que, como mínimo, el taquero luzca delantal y gorro limpios, que el local y las personas que en él trabajan también lo estén, que los vasos y utensilios se vean bien lavados.
- Observe que las carnes y demás ingredientes no estén a la intemperie, sometidos a la acción del aire (con su cuota de polvillo contaminante), el calor ambiental y las moscas. Si ve que el taquero tiene gripe y estornuda con frecuencia, aléjese prudentemente pero sin titubear. Lo mismo si el local no cuenta con agua corriente y jabón y con refrigerador.
- Reprima en lo posible sus deseos de empapar el taco con salsa y picantes; en estos sazonadores suele hallarse una importante fuente de contaminación.
- Si por su trabajo debe comer fuera de casa, procure llevarse la comida desde su hogar. No sólo tendrá garantías sobre la higiene y la capacidad nutritiva, sino que obtendrá también un ahorro económico.

A los expendedores:

- Lávese las manos con agua, estropajo y jabón antes de preparar y servir los alimentos. Tam-





La gran tentación del taco: en la calle o en lugares más o menos elegantes

Distrito Federal, técnicos del Instituto Nacional del Consumidor analizaron exhaustivamente no sólo este alimento, sino también las condiciones en que es elaborado e, incluso, consumido.

En principio se advirtió que los más baratos son los tacos de acelga con papa, de papa con longaniza y de carne de puerco; el precio promedio de todos los cuales es de 2 pesos. El más caro es el de hígado (7 pesos en promedio), seguido del de longaniza (5.40 pesos en promedio). A su vez los de mayor contenido calórico son, a la luz del análisis, los de chicharrón guisado (416.7 calorías por taco); chicharrón prensado (335.4) y arroz con huevo (315.6); en cambio los más pobres en calorías son los de rajas con papas (84.30), nopales (86) y rajas con huevo (104.70). Acaso sea ilustrativo señalar que las personas que efectúan trabajos ligeros consumen 3000 calorías diarias; en trabajos pesados 4,500 y en tareas muy pesadas 5,000.

En cuanto a los precios, se tomaron como ejemplo los tacos de chicharrón prensado y de longaniza. ¿Quiere saber qué paga cuando come uno de ellos? La respuesta es, en términos generales, ésta: un taco lleva 16 centavos de tortilla; 4 de cebolla; 6 de tomate; 6 de chile y un peso con 50 centavos de chicharrón o 1.70 de longaniza, según el caso. Esto hace un costo, para el vendedor, de $ 1.82 por taco en los de chicharrón prensado y de $ 2.02 en los de longaniza. Pues bien, quien los come (es decir usted) paga, respectivamente, $ 2.83 y... ¡$ 5.70!

El otro "relleno"

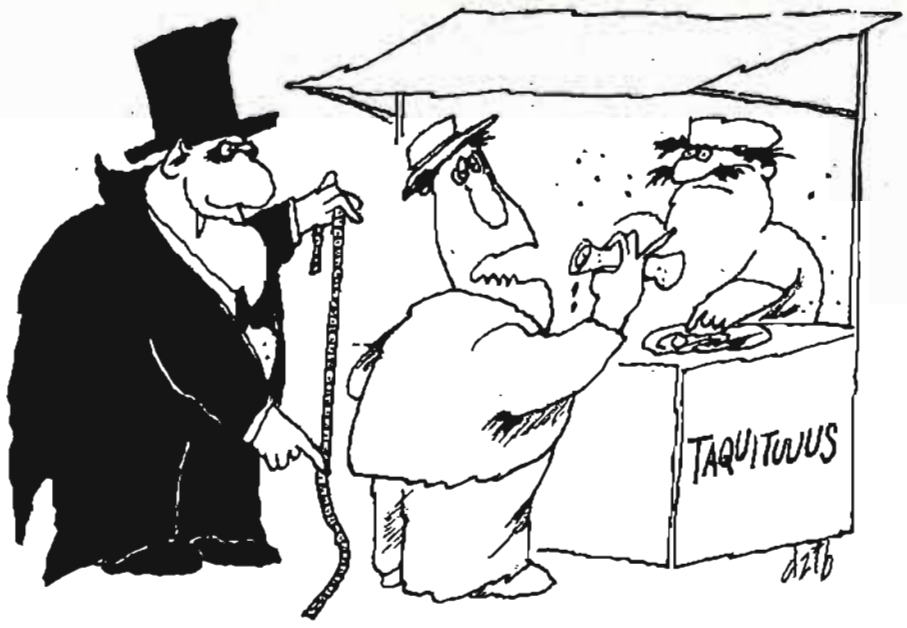
Que el vendedor cargue más de un 100% de ganancia por taco sería menos grave si, al menos, con ello se asegurara la salud del consumidor. Pero ocurre que cuando usted pide un taco de su gusto predilecto (moronga, carnitas, tripa, picadillo, cabeza, panza, calabaza, etc.,etc.) muy a menudo le dan eso y algo más: un relleno invisible pero presente. El de la contaminación.

Por supuesto, a nadie se le ocurriría pedir que en su taco le incluyan salmonellas, estafilococos (**del. tipo aureus**, según su nombre científico) u organismos

bién luego de ir al baño o de haber manipulado dinero.
• Tenga las uñas bien cortas.
• Tápese la boca con un pañuelo cada vez que vaya a estornudar o toser mientras prepara alimentos.
• Use siempre uniforme y gorro; de este modo no aparecerán cabellos suyos entre los ingredientes del taco.
• Lave los platos, vasos y utensilios con agua y jabón y, de ser posible, póngalos a remojar durante cinco minutos en agua hirviendo.
• Cueza bien las carnes. A la carne cruda consérvela en el refrigerador.
• No permita que en su local proliferen moscas y cucarachas.
• Guarde los trastes en una vitrina.
• Proteja del polvo y del humo a los tacos ya elaborados.
• Coloque la basura en un recipiente cerrado y, preferiblemente, además, dentro deuna bolsa de plástico.

A las autoridades:
• Una permanente y estricta vigilancia sobre taquerías y casas de comida opera siempre como adecuada medida preventiva.
• Del mismo modo la persistencia de las campañas sobre higiene rinde frutos en la conciencia de consumidores y expendedores.
• Sería interesante estudiar la posibilidad de enriquecer la tortilla con proteína de soya o con proteína de suero de leche, a fin de aumentar su valor nutritivo.

Los ingredientes expuestos a la intemperie: vía libre para la acción del polvo contaminante y las moscas



coliformes. Pero estas bacterias, como peligrosos polizontes, suelen estar allí, al acecho, para introducirse en el organismo del desprevenido viandante.

Los técnicos del Instituto Nacional del Consumidor y de los Laboratorios Nacionales de Fomento Industrial (LANFI) analizaron 60 diferentes muestras de tacos (incluyendo 20 tipos de relleno). Lo hicieron en tres etapas que abarcaron 18, 30 y 12 análisis respectivamente.

En la primera se detectó un 5.5% de contaminación por estafilococos **aureus;** en la segunda un 30% de salmonella y un 33.33% de estafilococos; en la tercera un 8.3% de salmonella. Los organismos coliformes (bacterias diversas) estuvieron presentes en la gran mayoría de las muestras a través de cientos de miles de colonias (o sea variedades) detectadas.

Fábricas de bacterias

La investigación no se detuvo en los tacos, sino que llegó a las condiciones en que éstos se preparan. El 100% de los establecimientos expendedores, según se comprobó, presentaban pésimas condiciones de higiene. A su vez un 70% de las personas que allí trabajaban estaban lejos de cumplir con las condiciones adecuadas, en tanto que también el 80% de los propios consumidores no cumplía con mínimas reglas higiénicas (tenían sucias sus manos, sus ropas, su piel).

Todos estos datos adquieren significativa importancia si se advierte que, como lo demostró una encuesta adicional efectuada entre 400 trabajadores de 21 empresas de la zona, más de la mitad de ellos tiene por costumbre comer tacos en la calle y que, para la mayoría, ésta constituye la comida principal. Es llamativo que un 25% de los entrevistados manifestara haber sufrido recientemente alguna molestia estomacal (principalmente cólicos y diarreas) y que sus padecimientos se deban, según ellos mismos aseguraron, a los tacos y al picante con que éstos son condimentados.

CONCLUSIONES

- Aunque menor que la sospechada, los análisis microbiológicos demostraron que la contaminación de los tacos vendidos en la Zona Industrial Vallejo existe y se debe, especialmente, a salmonella y estafilococo **aureus.**
- El 100% de los locales en donde se expenden los tacos no cumplían con los requisitos sanitarios mínimos.
- El 80% de los consumidores se encontraba, igualmente, en malas condiciones higiénicas al ingerir el producto.
- El 100% de los dependientes manipula, según pudo comprobarse, el dinero y los alimentos simultáneamente, lo cual determina un incremento de la contaminación.

Por su representatividad respecto del gran conglomerado humano que es el Distrito Federal, el área elegida para efectuar los análisis permite que los resultados de los mismos se puedan tomar como ejemplo válido de una realidad mucho mayor, extensible a toda la metrópoli. Así es como, cada vez que millones de nosotros decidimos "echarnos un taco", iniciamos, en realidad, y con toda inocencia (o inconciencia), una ruleta rusa que tendrá como única víctima a nuestra salud. Aquí bien podría proponerse un refrán: "Dime qué taco comes y te diré cómo te contaminas".

Protéjase ante el robo de su auto

En los últimos meses se ha registrado una cantidad asombrosa de casos en que autos dejados en la calle, desaparecen; tal vez uno de ellos haya sido el suyo. Si no fue así, es posible que aumenten las estadísticas dentro de poco tiempo, en caso de no tomar las precauciones necesarias.

Se está volviendo cada vez más frecuente el caso del automovilista que al llegar a donde había dejado estacionado su vehículo, se lleva la desagradable sorpresa de que ya no está.

En esta época de inflación y desempleo es lógico suponer que se incremente el robo, pues mucha gente carece de recursos económicos para poder subsistir y se ve obligada a delinquir. Otro caso es el que ha ocurrido con pandilleros que toman un automóvil y después de disfrutarlo unos días lo desmantelan y lo dejan abandonado en cualquier carretera.

Ante esta situación surge una interrogante... ¿qué hacer para que no me roben el auto?

El seguro no evita el robo, pero permite recuperar la pérdida

Una medida de protección, no tanto para evitar que le roben el vehículo sino para no resentir la pérdida, es el seguro de automóviles que cubre la pérdida del auto robado.

Las condiciones de los seguros de automóviles son iguales en todas las compañías y ofrecen protección con cobertura amplia o limitada, ambas condiciones incluyen la reposición del auto, así como los daños materiales que haya sufrido como consecuencia del robo, en caso de que se recupere.

Es decir, que si usted encuentra su automóvil sin llantas, chocado y sin asientos, el seguro tiene la obligación de reponerle esos daños.

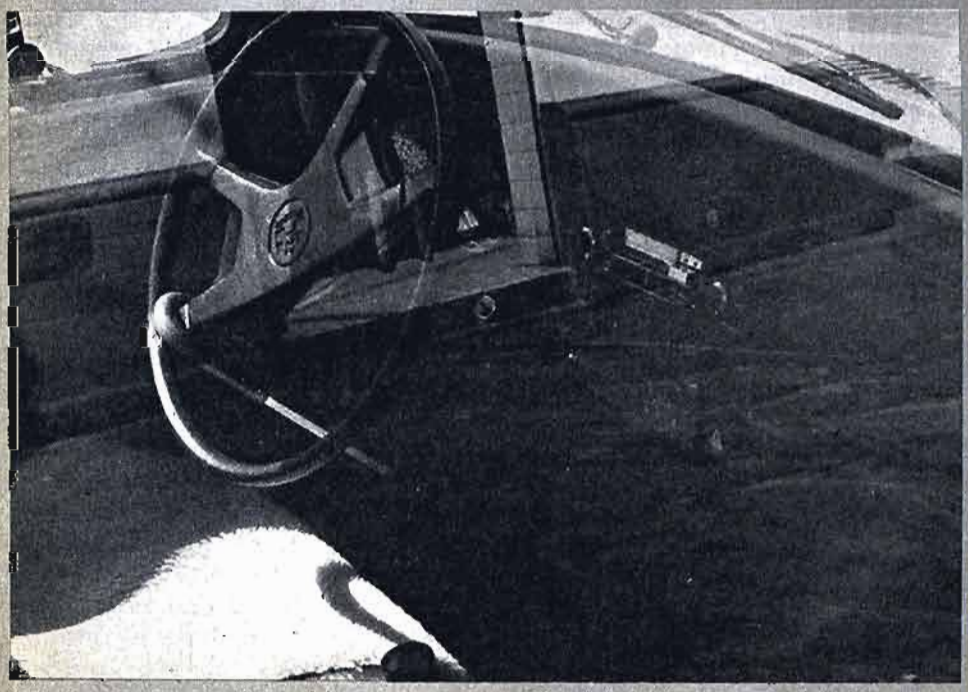
Pero hay algunos aspectos que no cubre el seguro y que conviene conocer, como son los daños indirectos que sufra el asegurado a causa del robo de su vehículo. Es decir, que si el asegurado necesita su auto para trabajar, el seguro no tiene la obligación de alquilarle otro ni de reponerle el dinero que deje de ganar por carecer de auto.

Para gestionar la recuperación del vehículo, el asegurado debe hacer la demanda ante las autoridades competentes: el Registro Federal de Automóviles y la compañía, quien dispone de 30 días para encontrarlo.

Durante ese tiempo los ajustadores de la compañía están avisados

Las llaves "pegadas": invitación al robo

Otro descuido grave: dejar el coche abierto



Un sistema preventivo: el bastón que une el pedal del freno con el volante

para que reporten el vehículo en caso de que lo encuentren. Si pasado ese lapso no aparece, la compañía está obligada a reponer el valor del vehículo, tomando como base los valores que periódicamente publica la Asociación Mexicana de Automóviles.

En cuanto a los costos del seguro, varían según se quiera cobertura amplia (que cubre daños propios y a terceros y pérdida del vehículo por siniestro o robo) o limitada (cubre lo mismo con excepción de los daños propios). La diferencia de prima en ambos casos puede ser hasta más de un 100 por ciento, según el modelo, como en el Renault que tiene una prima anual de 3 mil 235 pesos por cobertura limitada y 7 mil 468 por cobertura amplia.

El precio de la póliza varía según el tipo de automóvil, pues un auto chico tiene más riesgos de resultar averiado, por lo que el Volkswagen, Datsun y Renault pagan 6 mil 717, 6 mil 882 y 7 mil 468 pesos, respectivamente, por cobertura amplia; mientras que el Chevy Nova y el Rambler (autos a los que se considera de más seguridad) pagan 6 mil 235 y 6 mil 286 pesos, respectivamente, por la misma cobertura.

En ningún caso el seguro paga la totalidad del daño, pues existe un deducible que debe pagar el asegurado, equivalente al 2 por ciento del valor del vehículo.

RECOMENDACIONES

- Nunca deje las llaves pegadas, aunque se baje sólo un momento.
- Cierre las ventanillas y las puertas con seguro.
- Considere la posibilidad de instalar alarma e interruptor de corriente en su auto.
- Al estacionar su auto en lugares poco seguros desconecte la bobina.
- Procure no dejar su auto en la calle por las noches; si no dispone de garage busque alguna pensión cerca de su casa.
- Si le roban su automóvil avise rápidamente a la Policía de Caminos, la Delegación más próxima, el Registro Federal de Automóviles (6-77-25-62) y la Asociación de Comerciantes de Autos usados (5-36-26-08) en ese orden.

"Hay ocasiones —nos dice un funcionario de Seguros América Banamex— **en que el asegurado oculta su vehículo y lo declara robado; eso, por supuesto, es fraude y la compañía no tiene obligación de pagar. De cualquier manera, cuando se le paga al asegurado, los documentos del auto robado pasan a ser propiedad de la compañía".**

El seguro tampoco cubre el robo de partes o accesorios cuando no sea consecuencia del robo total del automóvil.

Qué puede hacer quien sufre el robo de su automóvil

Es frecuente el caso del automovilista que, pudiendo recuperar su vehículo, no lo hace, ya sea por desconocimiento de lo que puede hacer o por actuar demasiado tarde.

Algunos procedimientos pueden ayudar y, aun en caso de que el auto esté asegurado, es preferible recuperar el propio vehículo que esperar un mes a que el seguro se lo reponga. Por eso, lo primero que hay que hacer es dar aviso a la Policía de Caminos, pues quienes roban autos suelen llevárselos a ciudades o poblados del interior, donde se encargan de pintarlos y cambiarles placas; pero un aviso a tiempo a las patrullas de caminos puede ayudar a que lo detengan en alguna carretera.

Posteriormente, también lo más pronto posible, hay que levantar un acta en la Delegación más próxima. En caso de que no hayan llevado muy lejos el vehículo, la policía local puede encontrarlo.

Después hay que dar aviso al Registro Federal de Automóviles por si los ladrones pretenden, con documentos falsos, darlo de alta a su favor.

Y para aumentar las probabilidades de encontrarlo, conviene avisar a la Asociación Nacional de Comerciantes de Autos usados (ANCA); inmediatamente boletinan el robo a todos los establecimientos (lotes) asociados, tanto en el D.F. como en el interior. En caso de que les lleven a vender el auto robado (también con documentos falsos) lo detienen y le avisan a usted.

Existen sistemas efectivos que protegen su auto

Pero, obviamente, lo mejor es evitar que le roben su automóvil.

Para eso hay muchos recursos que, aunque cuesten un poco de dinero, le pueden evitar la pérdida de su auto.

Existen, por ejemplo, las alarmas que hacen sonar la bocina en el momento en que se abre una puerta, la cajuela o la tapa del motor.

Su costo varía según el número de puertas que se quieran conectar, pero fluctúa alrededor de los 300 pesos. Aunque no impiden que funcione el motor, el ruido que ocasionan significa una alarma muy efectiva para "espantar" ladrones.

Por otra parte, las alarmas tienen la ventaja de evitar que le extraigan algo de su automóvil.

Otro sistema de protección es el interruptor que corta la corriente, con lo cual se impide encender el motor. Esta protección es más segura para evitar que se lleven el auto, pero no impide que se roben lo que dejó adentro. Lo ideal sería contar con ambos sistemas.

Aunque ésos son los mecanismos de protección más usados, hay otros como el bastón que une el pedal del freno con el volante, evitando así cualquier maniobra; hay también seguros que se colocan en las aletas de los Volkswagen, muy útiles debido a la facilidad que existe para abrir estos modelos por ese lugar.

En caso de que no quiera gastar, lo que puede hacer por las noches y al estacionarse en lugares poco seguros, es desconectar la bobina de su automóvil y cerrar con llave la tapa del motor.

Y no está por demás recordarle que el método más fácil para que le roben su auto es la costumbre de dejar las puertas sin seguro y, lo que es verdaderamente una invitación a robar, dejar las llaves pegadas. Recuerde llevarlas consigo aunque sólo se baje del auto para comprar cigarros.

37

¡El gaaas..!

De esta forma suelen anunciarse los repartidores de gas en los hogares mexicanos. Pero la misma exclamación podría utilizarse al cobrar conciencia de cómo se desperdicia este valioso derivado del petróleo. Por eso, si usted es un "consumista" de gas, lea este artículo, y descubra cómo consumirlo racionalmente.

La cuestión del petróleo no incumbe sólo a gobernantes y funcionarios, cada uno de nosotros tiene responsabilidades que cumplir al respecto, y el caso del gas licuado de petróleo (GLP) es un ejemplo muy claro. En efecto, se trata del combustible de mayor utilización en los hogares mexicanos: el consumo global anual es de aproximadamente tres millones de toneladas, de las cuales el 75% corresponde al uso doméstico.

El gas LP es, obviamente, un derivado del petróleo, y el buen o mal empleo que se haga con él repercute a la vez en la economía individual de cada usuario y en la economía general del país. Por lo cual bien vale la pena que nos detengamos a considerar algunos casos típicos de desperdicio de ese energético, provocados por descuidos del usuario.

El enorme desperdicio del piloto

Un dato ilustrativo en ese sentido es que **el 40% del gas que se consume en el hogar es gastado por el funcionamiento del piloto de los distintos artefactos.** La proporción es poco menos que increíble, pues se trata de un mecanismo de tipo preventivo, destinado a hacer visible cualquier emergencia de escape de gas. Claro que al mismo tiempo ofrece la comodidad del llamado "encendido automático", pero a la vista de las cifras reales, no hay duda de que se trata de una comodidad bastante onerosa.

Por otro lado —y esto es lo más grave del problema—, ese 40 por ciento constituye en su mayor parte un absoluto desperdicio, porque por lo general la llama del piloto tiene una intensidad excesiva. Y no sólo podría cumplir su función específica con una llama más pequeña, sino que además del innecesario consumo de gas, las llamas grandes, de color amarillo, naranja o rojizo provocan dos problemas adicionales: ahúman y engrasan la vajilla y, por acumulación, producen oclusiones en las instalaciones del artefacto (estufa, calentador, horno, etc.).

Frente a ello existen dos soluciones posibles. La más sencilla es mantener el sistema del piloto, pero haciéndolo funcionar adecuadamente. Para ello hay que comenzar por mantenerlo siempre limpio, evitando que la grasa que produce al quemar gas vaya obstaculizando el orificio de salida, y además, hay que regular la altura de su llama, ajustando con un simple desarmador el tornillo respectivo. Para que el piloto cumpla su función y no desperdicie gas, la llama del mismo debe estar regulada al mínimo, con un color nítidamente azul claro. Cuando ambos factores se conjugan (piloto limpio y llama al mínimo), entonces estará consumiéndose lo mínimo posible y se tendrán las ventajas del dispositivo de seguridad y de la comodidad del encendido "automático".

Ahora bien, existe otra solución más radical, que permite un considerable ahorro, y es la eliminación del piloto, algo que en general puede aconsejarse para las casas en las que no haya niños pequeños. También el desarmador permite cerrar por completo la conexión del piloto, de modo que la estufa o el artefacto de que se trate funcionen con el encendido manual, el cual a su vez no sólo puede efectuarse con cerillos sino con los tan usuales encendedores que ya han agotado su carga de gas pero que conservan la piedra de pedernal. El sistema es, tal vez, menos cómodo que el que permite el uso

Baño de regadera: una opción para gastar menos gas

PREVENGA POSIBLES FRAUDES

- Asegúrese que sus tanques portátiles estén vacíos antes de solicitar su cambio y marque con alguna señal inconfundible su tanque lleno. Así evitará "errores" que pueden perjudicarlo.
- Si dispone de algún tipo de báscula verifique el peso del cilindro que le entregan, pues a veces no tienen la debida cantidad de gas.
- Observe el estado de la válvula; si tiene alguna duda sobre su estado, rechace el cilindro. Si el repartidor se niega a cambiarlo por otro, repórtelo de inmediato a la oficina de Inspección y Vigilancia de la DGG y a la Procuraduría Federal del Consumidor.
- Cuando se le haya agotado el gas y no le quieran surtir ya sea en tanque estacionario o en cilindro portátil, o pretendan cobrarle de más, acuda a la DGG o a la PFC.
- Exija nota de remisión y compruebe que el tanque indique el nombre del proveedor.

del piloto, pero es recomendable por el ahorro que posibilita. Además, para una mayor seguridad, como complemento, puede adoptarse la costumbre de cerrar la llave de entrada de gas al artefacto en los momentos en que no se use, a manera de prevenir los peligros de una fuga o de un quemador abierto inadvertidamente.

El ahorro en la cocina

Claro que también existen otras causas de desperdicio de gas en la vida doméstica, que pueden ser fácilmente corregidas. La estufa suele ser el escenario habitual del despilfarro, por no prestarle atención a pequeños detalles que luego se traducen en gastos innecesarios.

Así, es muy común que para calentar recipientes pequeños se empleen los quemadores mayores, haciendo que las llamas los envuelvan casi por completo, desperdiciando más de la mitad del calor. Por el contrario, lo razonable es emplear en cada caso el tipo de quemador más apropiado, haciendo girar la perilla de modo que se logre una llama suficiente y no la máxima. Además, es conveniente usar recipientes con tapadera —o improvisársela, si no la tiene—, ya que los recipientes abiertos pierden más calor y, por consiguiente, significan una causa de mayor consumo de gas.

En este plano existe también otra forma de ahorro de tiempo y dinero, que consiste en la utilización de ollas a presión. Aunque cuestan más que las comunes, su rendimiento es altamente conveniente, ya que reduce el tiempo de cocimiento de los alimentos a una 4ta. o 5ta. parte. Por lo demás, es frecuente que el ama de casa al preparar la comida deba poner a calentar más de un recipiente; en tal caso, es posible aproximar a la hornilla que esté empleando otras ollas que deban ser calentadas, pues de ese modo estará aprovechándose mejor el calor. A la vez, mientras se esté cocinando, hay que evitar al máximo la apertura de puertas y ventanas, ya que la entrada de aire frío al ambiente hace que deba prolongarse el tiempo de cocción de los alimentos, con el consiguiente consumo de gas.

El ahorro en el baño

Otra importante causa de desperdicio de gas en el hogar se refiere al consumo de agua caliente, en los diversos usos de la misma. Tal vez la más evidente sea la del baño personal, donde el habitual despilfarro de agua caliente adopta diversas formas. Por una parte, a iguales resultados, es conveniente el baño de regadera, pues el de tina implica un gasto promedio de 100 litros, es decir, un 40% más de lo que

Las ollas a presión: otra alternativa para ahorrar tiempo y dinero

es necesario para un baño de regadera de cinco minutos. Por otra parte, también es posible realizar una economía adicional si el chorro de la regadera es reducido razonablemente, pues ello significará igual rendimiento con menos agua, o sea, con menor consumo de gas.

Asimismo, es preciso no incurrir en la sofisticada costumbre de "calentar" el baño haciendo correr inútilmente agua caliente; ese desperdicio de gas y de agua (que es potable) es lisa y llanamente una irresponsabilidad. Y en tal sentido es aconsejable vigilar el baño de los niños, para que no sea convertido en un oneroso juego que, además, contribuye a crear en ellos hábitos de desaprensión frente a sus responsabilidades.

El agua caliente empleada para cargar las máquinas de lavar, como mucha gente hace, es también un consumo innecesario de gas; más aún si se toma en cuenta que la mayoría de las telas poseen actualmente una elevada proporción de fibra sintética, por lo que el agua caliente las perjudica y en algunos casos las arruina completamente. Por lo tanto, una estricta vigilancia en este aspecto permitirá no sólo eliminar un consumo superfluo de gas, sino también asegurar un mejor cuidado de la ropa.

En algunas familias donde existen buenos hábitos en el consumo directo e indirecto de gas, suele ocurrir que igualmente se lo desperdicia. Es cuando se tiene instalado un calentador de agua de una capacidad superior a la que realmente esa familia necesita. Y esto puede dar lugar a un desperdicio considerable.

Los calentadores que más gas consumen son los de almacenamiento de encendido automático, pues cuentan con un termostato que hace funcionar el quemador todas las veces que sea necesario para conservar el agua por encima de una determinada temperatura mínima, aunque no se la use. En efecto, por más aislamientos que las tuberías y estos artefactos posean el agua va perdiendo calor, por lo que el quemador se ve obligado a funcionar sin que exista una verdadera necesidad. Y todo ello se ve incrementado cuando el calentador es mayor que el que el uso normal de la familia requiere. En viviendas de un solo baño y un grupo familiar de cuatro a seis personas, es suficiente un calentador de una capacidad de 24 litros o, excepcionalmente, de 40 litros. En cambio, es muy frecuente el caso de familias pequeñas que tienen instalados calentadores mayores, de 60 litros o aún más grandes. Y eso no ofrece ninguna ventaja, por cierto.

También es frecuente que las tuberías exteriores del agua caliente carezcan de la adecuada protección aislante, reduciendo

Piloto limpio y llama al mínimo: medidas que evitan el despilfarro

el nivel de rendimiento del consumo de gas. Contrarrestar ese problema es muy fácil; basta con forrar las tuberías con cartón corrugado, envolviéndolas luego con hojas de aluminio laminado. No sólo es fácil, también es barato y redundará en una apreciable economía.

Las fugas: desperdicio y peligro

Ahora bien, el desperdicio de gas puede originarse también en la existencia de pequeñas "fugas", una eventualidad que además de significar gastos innecesarios importa el grave peligro de una explosión, intoxicación, etc. Los puntos más comunes para la aparición de fugas son las bocas de conexión de los artefactos y —en su caso— la válvula de los tanques portátiles, sistema por el que se surte una gran parte de la población.

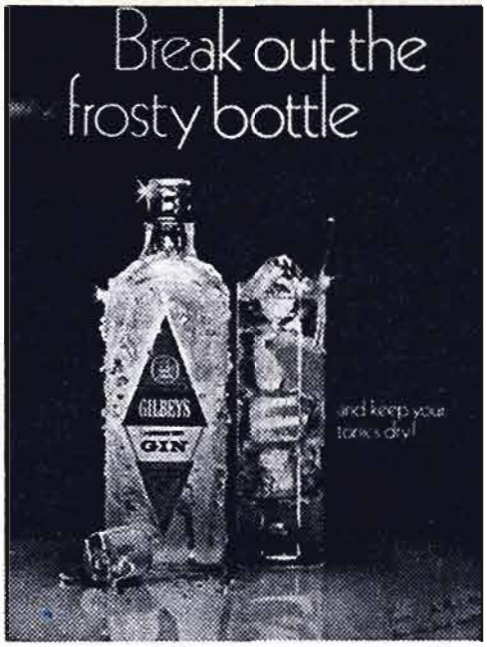
De todos modos, no es nada complicado verificar si las instalaciones y los tanques presentan fugas. Para ello basta con cubrir cada conexión, válvula, quemador, etc. en una esponja o trapo embebido en jabonadura con detergente común; si al hacerlo se advierte la aparición de burbujas, ello indicará que allí existe una fuga. Habrá que repararla de inmediato, para no pagar un gas que no se usa y para evitar peligrosos accidentes.

A este respecto cabe tener especialmente en cuenta las declaraciones del H. Cuerpo de Bomberos de la Ciudad de México, que señaló que la mayoría de los cilindros portátiles se encuentran "picados o con válvulas defectuosas", constituyéndose en un latente peligro para la comunidad, al punto que son más de 6,500 fugas las que deben atender anualmente. Como producto de las explosiones que se producen se computan aproximadamente 15 mil lesionados de distinta gravedad por año.

RECOMENDACIONES

- Ajuste la flama del piloto de tal manera que sea pequeña y de color azul. De ser posible cierre totalmente los pilotos y utilice la chispa de un encendedor sin gas para prender la estufa.
- Utilice recipientes con tapadera para calentar; conservan mejor el calor y, por lo tanto, le ahorran gas.
- Emplee ollas a presión (express) para el cocimiento de algunos alimentos. Le ahorra tiempo y gas.
- Procure no abrir continuamente las puertas y ventanas de la cocina mientras utiliza la estufa, ya que se enfría el ambiente y lógicamente se consume mayor cantidad de gas.
- Un baño de 5 minutos en regadera consume menor cantidad de agua caliente que en tina.
- Aísle térmicamente las tuberías de agua caliente; conservan mejor la temperatura y el calentador desperdicia menos gas.
- Utilice el calentador que mejor se adapte a sus necesidades.

Aunque en los últimos cinco años el precio del gas LP subió un 250 por ciento (el aumento mayor fue del 210 por ciento en 1973), no es exagerado afirmar que se trata de un producto relativamente barato, circunstancia absolutamente lógica tratándose de un consumo imprescindible, de primera necesidad. Pero ese precio relativamente bajo origina, desafortunadamente, que el usuario le preste poca atención a toda sugerencia o recomendación encaminada a la adopción de hábitos más racionales. Un fenómeno lamentable que hace que cada uno, en su conducta cotidiana, atente contra su propia economía y sabotee inconscientemente la posibilidad de un mejor aprovechamiento de los recursos naturales del país y aleje la posibilidad de una prosperidad colectiva, cuya concreción depende, en última instancia, del esfuerzo colectivo.



El poder oculto de los anuncios

Hombres dominantes, mujeres incitantes, orgías o, simplemente, la sobreimpresión de la palabra "sexo", son algunos de los mensajes que la "publicidad subliminal" puede transmitir sin que el pasivo consumidor tenga la menor conciencia de ello. Esta es la lúcida revelación del estudioso norteamericano Wilson Bryan Key en su obra "Seducción Subliminal". Después de leer este libro, los anuncios se ven de otra manera.

Ahora que ha pasado la etapa de fin de año, en la que la agresividad publicitaria alcanza dimensiones de bombardeo incontenible, el consumidor podría suponer que sobreviene un periodo de tregua —relativa— ante la descarga de anuncios. Sin embargo, es posible que sea a la inversa: los formidables mecanismos de la publicidad están alertas, y trabajando para garantizar la eficacia de las ventas de todo el año.

Para ello, el imperio publicitario cuenta con armas sutiles y sofisticadas de casi imposible resistencia: los mensajes "subliminales". ¿Qué son, exactamente, estos mensajes? ¿Cómo funcionan? ¿A quiénes se dirigen? Las respuestas a estos interrogantes son tan complejas como apasionantes, y sobre ellas trata el libro "Seducción Subliminal" (editado en México por la editorial Diana), del investigador norteamericano Wilson Bryan Key.

¡Apunten al inconsciente!

En síntesis, la teoría elaborada por W.B. Key —discípulo del conocido comunicólogo Marshall Mc Luhan— sostiene que la publicidad utiliza sistemáticamente efectos subliminales. Esto es, mensajes que —bajo la forma de símbolos y a través de sonidos, palabras o imágenes— son captados por el consumidor **a un nivel exclusivamente inconsciente.** De este modo, más allá de lo que el anuncio dice concretamente, las fantasías de poder y sexo —básicamente, las de este último carácter— alimentan y orientan de manera decisiva el comportamiento consumidor de millones de lectores, radioescuchas o teleespectadores.

La palabra "sexo", sobreimpresa por medio de sofisticadas técnicas en el anuncio de una marca de licor puede convencer, entonces, a la mayoría de los espectadores de las cualidades eróticas (inexistentes, por supuesto) de esa

bebida. Resultado: aumento de las ventas y de las ganancias de la empresa respectiva, y fortalecimiento de los engranajes publicitarios a escalas inimaginadas hace apenas 40 años.

Todo ello, además, sin que los consumidores sepan, ni puedan reconocer a primera vista, el mecanismo que los hace más frágiles que niños ante un "inocente" anuncio.

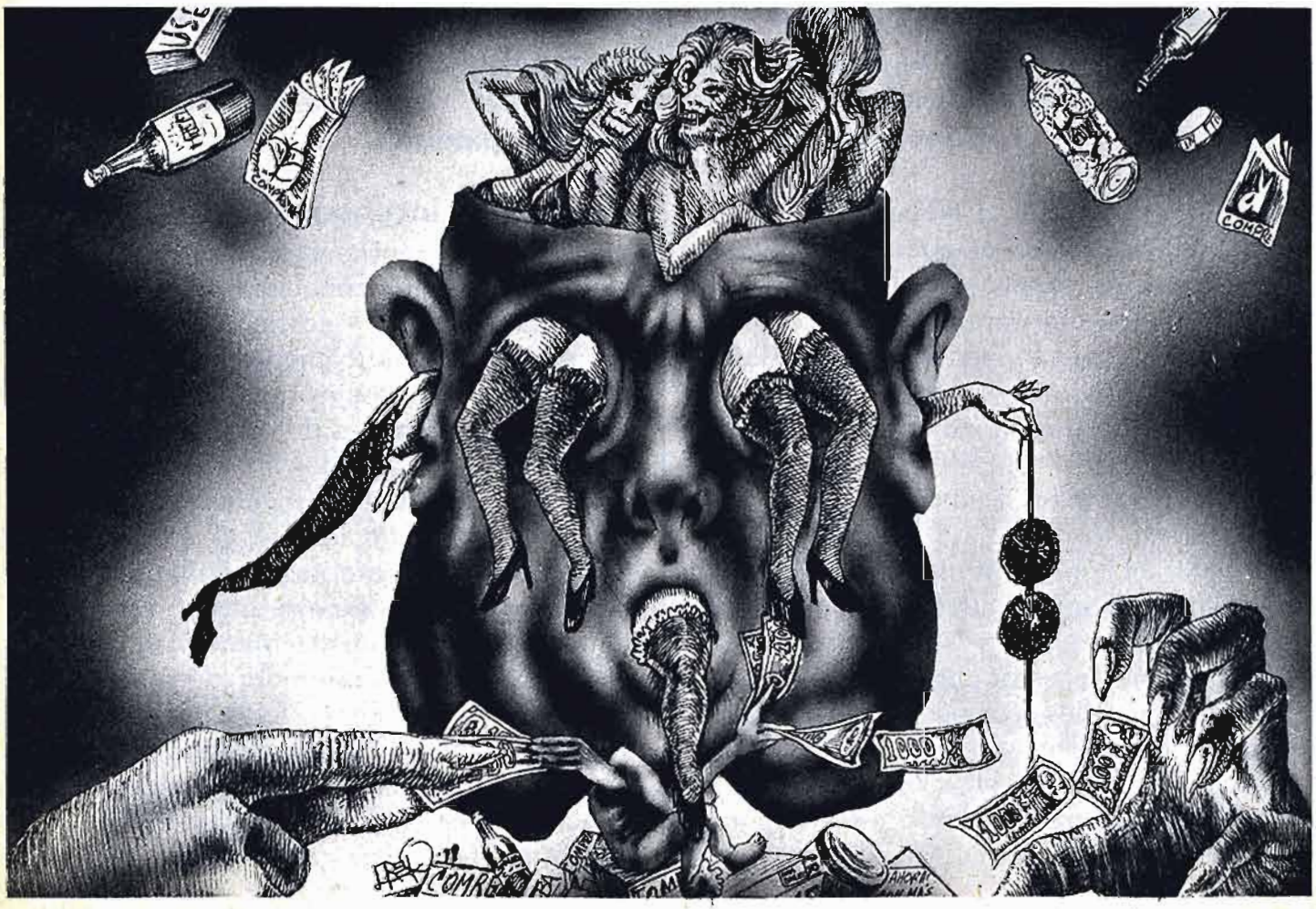
Los 37 sentidos

Por cierto, existe una cuidadosa aplicación de conocimientos sicológicos para hacer funcionar los efectos subliminales. De ningún modo se trata de cosas de magia. Sin ir más lejos, Joseph Goebbels —el ministro de propaganda del Tercer Reich— afirmaba que "una mentira repetida mil veces se convierte en verdad". Y para llegar a esta conclusión Goebbels no tenía a la mano ninguno de los impresionantes instrumentos con que cuenta la moderna "industria" publicitaria.

Por su parte, Key sostiene que el fenómeno perceptivo —es decir, aquel a través del cual el hombre se comunica con la realidad— está pobremente explicado a la mayoría de la gente.

"El concepto de los cinco sentidos es sin remedio anacrónico", explica Key. Y agrega: "Por lo general se reconoce que existen por lo menos 37 fuerzas sensoriales en el cerebro humano; fuerzas que brinda una formidable 'masa de información' al cerebro. Por otra parte, los datos provenientes de estudios sobre neurología y sicología apoyaron con firmeza la conclusión de que los sentidos (incluyendo los que aún no han sido descubiertos) operan en por lo menos **dos niveles de percepción.** La información se reúne en lo que podría ser llamado nivel cognoscitivo o consciente, en el cual cada ser humano se da cuenta **conscientemente** de lo que pasa. Pero **también se reúne información simultánea y continua a un nivel subliminal, nivel en el que en apariencia no nos damos cuenta de manera consciente de los datos que llegan al cerebro".**

Como diría un publicista, precisamente allí está el negocio. Golpear en esa zona del com-



portamiento humano cuyo autoconocimiento escapa —y escapará durante mucho tiempo todavía— a millones de hombres.

Key ejemplifica la utilización de estos efectos analizando una veintena de anuncios publicitarios famosos en el mundo del consumo y la publicidad norteamericanos. Pero como son justamente el consumo y la publicidad norteamericanos los que influyen en las pautas de consumo de muchos países, la mayoría de esos ejemplos está vigente también para el mercado mexicano. Es posible que alguno de esos anuncios —reproducidos en el libro de Key— haya sido contemplado por los lectores de nuestra **Revista.**

La orgía Gilbey's

El 5 de julio de 1971, la revista norteamericana "Time" publicó en su contraportada un anuncio de la ginebra "Gilbey's London Dry". El anuncio es, en apariencia, inocente. Una botella de la ginebra, descorchada; un vaso con cuatro cubos de hielo, una cáscara de limón y el propio corcho junto a la botella.

¿Dónde está el engaño?, se preguntará el escéptico lector. Pues bien, está precisamente allí **donde no se ve.** Sólo el examen cuidadoso del anuncio, y particularmente de los cubos de hielo en el vaso, junto a la ginebra que debe ser vendida, permite hacer el primer "aprendizaje" de publicidad subliminal, de acuerdo con el método de Key.

En los cubos hay sobreimpresas —es decir, casi invisibles para la visión inmediata— tres letras: "S" "E" "X" O sea, la palabra "SEXO". Y eso no es todo. La observación cuidadosa del resto del anuncio permite —según Key— hacer otras significativas comprobaciones. Por ejemplo, que tres mujeres y dos hombres están también "escondidos" en el anuncio. La reunión, ya sugerentemente sospechosa, se configura con la constatación de otros símbolos eróticos. En resumidas cuentas, y según el jucio de Key, el anuncio de Gilbey's promete una "buena orgía sexual" a los bebedores de la mencionada ginebra.

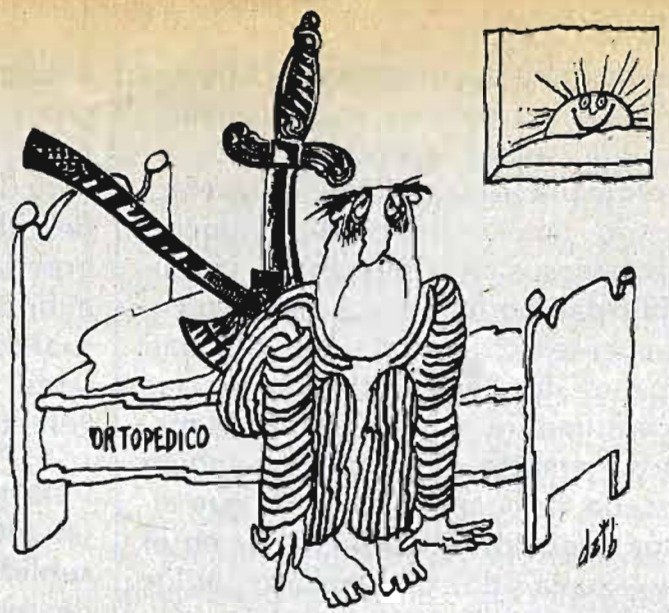
Sentir, pero no ver

Por supuesto, la eficacia del mensaje subliminal existe en tanto se mantenga el desconocimiento de lo que sucede "detrás" del anuncio. El mismo Key explica que una encuesta entre un millar de personas de ambos sexos, indicó que el 38 por ciento de los mismos no descubrió en el anuncio Gilbey's más que una botella y un vaso. Otro 62 por ciento descubrió sentimientos de "satisfacción", "sensualidad", "sexualidad", "excitación" y similares. Ninguno, empero, pudo descubrir los "efectos especiales".

De todos modos, el anuncio de Gilbey's es un ejemplo típico de la utilización de los subliminales. El paso pionero en esta técnica de manipulación masiva del consumo y el comportamiento humanos, se aplicó con un aparato considerado ahora primitivo por sicólogos y publicistas: **el taquistoscopio.** Esta máquina de nombre complicado es nada más que un proyector de películas con un disparador de alta velocidad, el cual envía mensajes cada cinco minutos, a 1/3000 de segundo.

Patentado por la "Precon Process and Equipment Corporation" de Nueva York en 1962, el taquistoscopio tiene posibilidades sorprendentes. Durante una prueba de seis semanas, se utilizó este aparato en una sala de cine norteamericana, por donde pasaron 45.000 personas. Se emitieron anuncios alternados con el taquistoscopio, que no fueron percibidos **conscientemente** por el espectador. **"¿Hambriento?: Coma palomitas y Tome Coca-Cola,** fueron las sugerencias. Resultado: en ese lapso aumentaron las ventas de palomitas en un 57.7 por ciento y de Coca-Cola en un 18.1 por ciento.

Claro que la "orgía Gilbey's" y el "coma palomitas" son apenas una introducción al tema de los mensajes subliminales. Estos mandan hoy en la publicidad. Y como afirma Key: "La publicidad en Estados Unidos es una industria anual de 20 mil millones de dólares. Sin duda, una industria responsable —a través del movimiento de producción y servicios— de una gran parte de la riqueza norteamericana". A éstos podría agregarse: responsable también de que muchos millones de personas consuman irracionalmente a través de tentadoras cuentas de colores que no se ven ni se sienten (en apariencia), pero se pagan. Y muy caras.



El mito de los "supercolchones"

¿Qué son 6,000 millones de dólares? Esta montaña de dinero es aproximadamente el valor de seis gigantescas represas, ocho grandes combinados metalúrgicos, dos millones de viviendas modernas o 30 mil escuelas bien equipadas.

Pero ese cerro de dólares (132 mil millones de pesos) es también lo que el mundo gasta anualmente en la investigación de las afecciones reumáticas: desde el vulgar dolor de espaldas hasta el fastidioso reumatismo, la compleja artritis o la temible gota.

Desde el punto de vista económico, más importantes que las grandes enfermedades mortales (infecciones, cardiopatías y cáncer), son las graves enfermedades invalidantes: la artritis y la trombosis cerebral.

¿Amanece Ud. con dolor de espaldas?

Tarde o temprano, todos padecemos alguna forma de reumatismo. Unas, como la rigidez de la columna vertebral y del cuello, ocurren a medida que avanza la edad, suelen ser indoloras y casi pueden considerarse normales. Pero hay otras como los lumbagos y la tortícolis en los adultos que producen dolor agudo. Hasta los niños sufren inexplicablemente algunos de estos males.

El difundido dolor de espaldas —del que padece el 50 por ciento de los adultos sin distinción de sexo o raza— puede ser algo transitorio, producto de algún movimiento brusco o de levantar un peso excesivo, pero también puede ser el origen de afecciones mayores y crónicas.

Para los especialistas (ortopedistas, reumatólogos, fisiólogos, kinesiólogos, etc.) un examen de rayos X puede localizar una hernia de un disco invertebral o un tumor óseo, y determinar así su terapia más conveniente. Sin embargo, existen lo que los expertos llaman "dolores de espalda no específicos" que nada revelan ante los rayos descubiertos por el doctor Roentgen. Sus causas aún no han sido bien precisadas. Los médicos utilizan varios nombres para clasificarlos: fibrositis, dolor postural de la espalda, distensión de los ligamentos, etc. Pero el dolor, no importa con cuál nombre, prosigue tercamente o desaparece tan misteriosamente como vino.

Suele ocurrir —y ésta es la "tesis" de esta nota— que el solo hecho de cambiar de una cama blanda a una dura hace que el extraño y fastidioso mal se esfume como por arte de magia. Ya se verá más adelante cuál es la razón científica que hay detrás de esto.

Por lo pronto, es bueno recordar someramente las ya olvidadas lecciones de biología, cuando nuestro paciente maestro de secundaria trataba de inculcarnos en qué consistía esa maravillosa obra de la in-

geniería natural que es nuestra columna vertebral.

Son 24 bloques de huesos llamados "vértebras", superpuestos en hilera como una columna de ladrillos. Cada una de esas vértebras está unida a la otra por un disco plano y en forma de bizcocho, que actúa como cojín; hay además articulaciones especiales, un tejido fibroso y una red de fuertes tejidos musculosos.

Esa prodigiosa viga maestra óseo-cartilaginosa sostiene toda nuestra estructura corporal y soporta —mientras vivamos en este mundo— cuanto peso, esfuerzos y tensiones físicas le agreguemos en forma extra: desde la práctica del deporte y los más rudos trabajos de peón hasta la presión atmosférica. Esto último —para los que no lo saben— significa un peso de 17.000 kilogramos sobre un hombre de corpulencia mediana, y si no nos aplasta es por el contrapeso que le ofrece la masa de fluidos de que está lleno nuestro cuerpo.

Con todo ese titánico esfuerzo —algo así como el mitológico Atlas sosteniendo el mundo— pareciera natural y hasta lógico que ese "mástil" central de nuestra arboladura humana sufra problemas. Y los sufre.

Lo que no está claro para la ciencia médica —en la mayoría de los casos— es el por qué. Por qué, por ejemplo, cualquier día amanecemos con dolor de espaldas sin aparente motivo.

Y por otra parte, en estrecha relación con lo anterior y en el terreno comercial de este mismo tema, qué hay de verdad en esa propaganda tan bullada y colorida que nos ofrece "dormir como príncipes" en determinado tipo de colchones "posturopédicos", cuyo precio, por cierto, está más al alcance de príncipes que del hombre común de la calle.

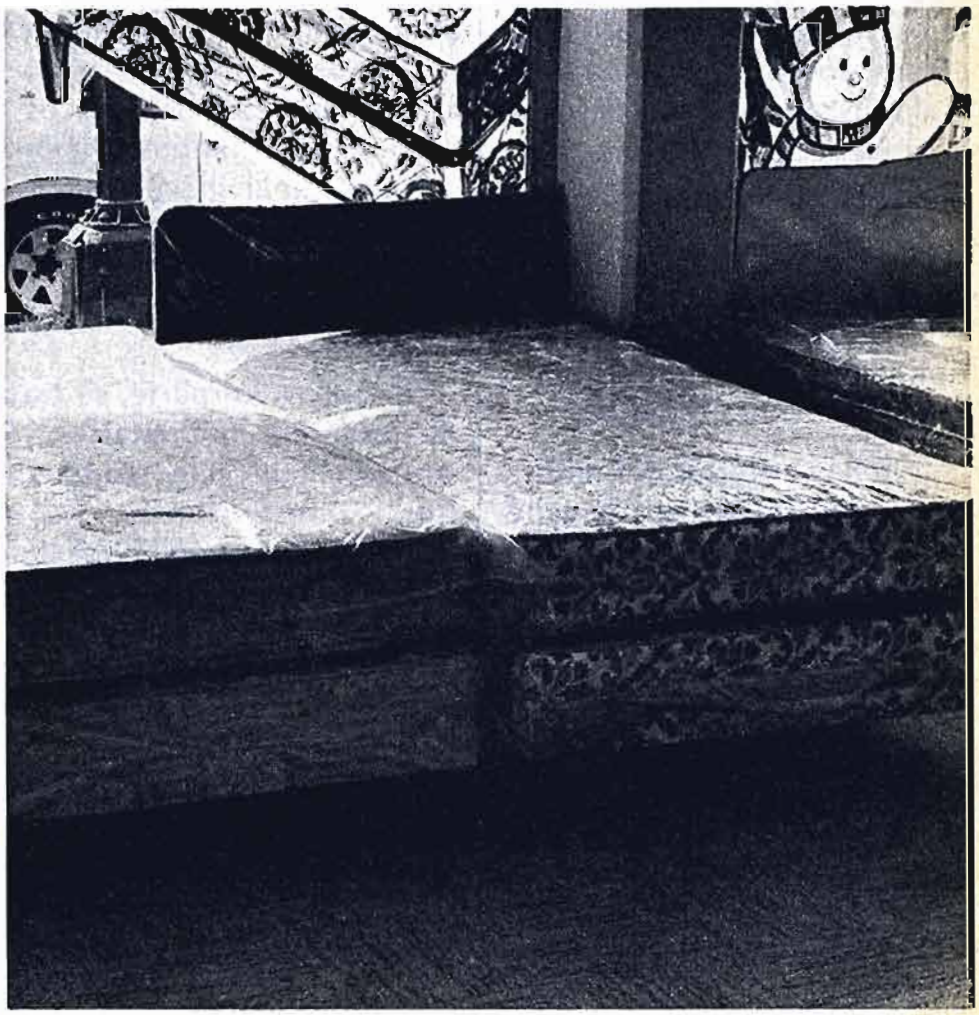
Dos tipos de pacientes

Una especialista aceptó gentilmente ilustrarnos sobre el tema: la doctora Carmen Sánchez de Mandujano, experta en medicina de Rehabilitación en la Secretaría de Salubridad y Asistencia, miembro del Departamento de Fisiatría del Instituto Nacional de Ortopedia y profesora de la Universidad Autónoma Metropolitana.

Según ella, a los consultorios ortopedistas llegan dos tipos de pacientes: 1) Los que se quejan de haber dormido mal, de dolor de espaldas, de amanecer con el "cuello torcido", de que están "como si me hubieran apaleado durante la noche", y 2) Los que tienen algún mal real a la columna vertebral y de paso reportan lo anterior.

La esencia del problema, cuando no hay de por medio una lesión real, es lo que ya señalamos: todo ser viviente está sometido a la fuerza de gravedad. Desde allí hay que partir.

"Nuestro eje de gravedad —señala la doctora Sánchez de Mandujano— **cae justo en una línea vertical imaginaria**



Conviene consultar con el médico si realmente son "ortopédicos"

que pasa por la mitad de la cabeza y del cuerpo, a diferencia del animal cuadrúpedo en que ese eje se distribuye proporcionalmente por toda la superficie de su lomo. Por ello, el hombre tiene menor estabilidad. Si uno no duerme en una postura totalmente horizontal, repartiendo así el eje de gravedad a lo largo de nuestro cuerpo, obliga a determinados músculos a soportar toda la carga gravitacional durante el descanso nocturno".

Cita el caso de la hernia de disco u osteoartritis, que suele presentarse después de los 30 años cuando ya ciertos músculos y articulaciones se resienten, se comienzan a gastar, van perdiendo la flexibilidad tanto por razones de edad como por falta de ejercicio. Si tales músculos y articulaciones son sometidos a una mala distribución del peso de la gravedad, no hacemos sino empeorar esos males.

Entonces, una mala cama, un mal colchón ¿pueden también originar o influir en la aparición del reumatismo y otras afecciones similares?

"No hay criterios definidos y coincidentes entre los especialistas —afirma la doctora— **en que un mal colchón —y por ende un mal dormir por problemas posturales— provoquen males degenerativos en el hombre. En lo que sí hay consenso es en que para una serie de afecciones en el campo de la fisiatría se recetan ciertos ejercicios de rehabilitación, determinadas posturas de recuperación, y entre ellas se recomienda específicamente dormir en una cama dura.**

¿Cuál sería entonces la cama ideal para descansar bien?

"En primer lugar, —explica la doctora Mandujano— debe tener un soporte (tambor o matre) rígido que obligue al cuerpo del durmiente a mantenerse perfectamente horizontal, que haga que las fuerzas fisiológicas se distribuyan uniformemente durante el descanso. El ideal es un soporte de madera, no de resortes. En segundo lugar, un colchón de hule espuma de no más de 10 centímetros de espesor. Lo mismo la almohada: no muy gruesa ni muy blanda para que la cabeza también conserve una posición horizontal."

Le recordamos a la doctora Sánchez de Mandujano la abrumadora publicidad en torno a los denominados colchones "posturopédicos", de nombres pomposos (generalmente en inglés), que asegura que son "eternos" y "jamás se deforman".

La especialista sonríe y mueve la cabeza:

"En su mayor parte, se trata de excesos publicitarios. O son colchones muy blandos y, por consiguiente, antifisiológicos, o son duros que luego progresivamente se ablandan. Los colchones rígidos, por buenos que sean, se deforman a la larga. Los hay buenos, cierto, pero ninguno dura 20 años "sin deformarse", como afirma la propaganda. El problema de estos "supercolchones" es de otra naturaleza: su buena calidad no justifica tan elevado precio, un precio inaccesible a la población media y baja: 2.000, 3.000 a 4.000 pesos. Los mismos beneficios —y mejores desde el punto de vista de la fisiatría— podrían obtenerse con un colchón de hule espuma por 600 pesos, montado sobre una modesta base de madera."

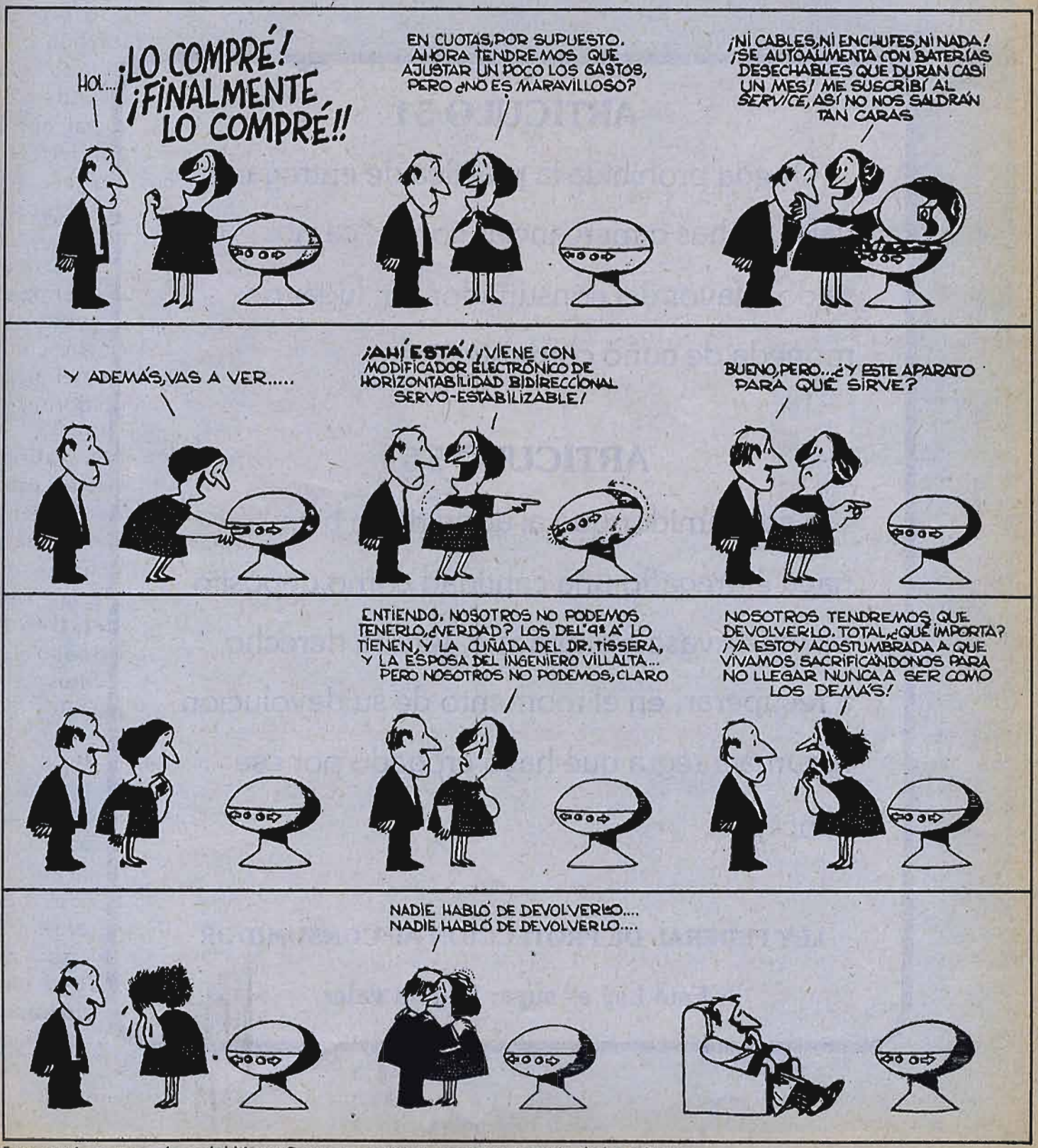
La persistencia y contundencia de los mecanismos publicitarios han originado dogmas en este terreno: colchón caro es sinónimo de colchón bueno, y viceversa Además, cierto prejuicio social absurdo, que la doctora refrenda con hechos cuando recuerda que si en los consultorios ortopédicos se recomienda a un paciente —por razones terapéuticas— que duerma en el suelo o apenas sobre una colchoneta, lo toman como un insulto, como que el médico pretende hacerlo dormir "a lo pobre".

"Lamentablemente, afirma la doctora, aún existen estos prejuicios absurdos. La gente recela de los colchones baratos de hule espuma, como cuando se le receta la "vieja" penicilina, existiendo —dicen— antibióticos 'más modernos'... y más caros."

En resumen: si tenemos dolores de espalda u otros males musculares y óseos de "origen no específico", no confiemos en las pulseras de cobre, los ungüentos de lombrices de tierra, las picaduras de abeja o las cataplasmas de col. Nuestro mal puede ser simplemente originado por un colchón muy blando o muy deforme por el uso, no importa que lo hayamos comprado como "posturopédico" y nos lo hayan garantizado por 20 años.

EL CONSUMISMO VISTO POR QUINO

El consumismo es un problema que afecta a muchos países. Y ya se sabe que, en ocasiones, el trazo acertado de un humorista puede expresar mucho más que un tratado sobre el tema. Quino, dibujante argentino creador de la conocida "Mafalda", lo ve así.



Este cartón se reproduce del libro "Gente en su sitio", con autorización de los editores.

ARTICULO 51

Queda prohibida la práctica de entregar vales, fichas o mercancías como "cambio" o saldo a favor del consumidor, en lugar de moneda de cuño corriente.

ARTICULO 56

El consumidor que al adquirir un bien haya entregado una cantidad como depósito por su envase o empaque, tendrá derecho a recuperar, en el momento de su devolución, la suma íntegra que haya erogado por ese concepto.

LEY FEDERAL DE PROTECCION AL CONSUMIDOR

Esta Ley es suya, hágala valer.

En efectivo, no en mercancía

Cuando usted compre refrescos, o algún otro producto, y entregue un depósito por el envase o empaque, tiene derecho a recuperar el depósito íntegro y en efectivo en el momento de devolver los envases.

Así que no permita que le quieran devolver una cantidad menor a la que dejó o que se la reintegren en mercancía; quien así procedá está violando el Artículo 56 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Además:

En cualquier compra que haga está prohibido que le entreguen vales, fichas o mercancía como cambio; en cualquier caso éste deberá ser en efectivo y no en dulces o chicles.

Así lo señala la Ley Federal de Protección al Consumidor en su Artículo 51.

"...Y la luz se hizo"

¿Qué puede esperarse de un foco?

Como sucede con la amplia mayoría de los artículos de uso cotidiano, el consumo de focos incandescentes —es decir, los más comunes actualmente— es merecedor de la mayor atención por parte del público, ya que una conducta negligente al respecto puede traducirse en perjuicios de variado tipo.

En primer lugar, lo ideal sería el empleo de lámparas fluorescentes, en razón de su bajo consumo de energía eléctrica y de su rendimiento lumínico, pero se las usa muy poco. En algunos casos ello obedece al gasto que supone la instalación de los artefactos adecuados, aunque a largo plazo resulte conveniente. En otros casos no se los emplea por cuestiones estéticas, dada la mayor variedad de artefactos para focos incandescentes. Así, la casi totalidad de los hogares utiliza mayormente lámparas de incandescencia.

Este tipo de focos presenta características variables, cuya combinación determina resultados de mayor o menor eficiencia: potencia, consumo de energía, "blancura" o cantidad de la luz emitida y distribución de la misma, calentamiento, duración, etc. En la lámpara de incandescencia, el paso de la corriente eléctrica calienta un alambre delgado con forma de espiral llamado filamento, hecho de un material con alto punto de fusión, ya que debe alcanzar entre 2000 y 2500 grados (temperatura de incandescencia), logrando la transformación de la energía eléctrica en energía luminosa y, en forma inevitable, también, un residuo de energía calórica.

Para obtener una luz intensa y muy "blanca" es necesario elevar lo más posible la temperatura del filamento, sin llegar al punto de fusión; pero cuanto más alta sea la temperatura, más rápidamente se desgasta el filamento y menor será la duración de la lámpara. De ahí que la especializada tecnología existente en ese campo se afane constantemente por establecer la relación más satisfactoria entre la cantidad de luz que emite y el menor consumo de energía eléctrica, para dar una mayor eficiencia.

Ahora bien, sin perjuicio de los progresos que a diario permite el empleo de nuevos materiales y de técnicas de elaboración innovadoras, el mercado de consumo doméstico de focos incandescentes se mueve dentro de tipos estándar y con relativamente pocas variantes. Lo cual no significa que cualquier lámpara que se ofrezca sea igual a las demás.

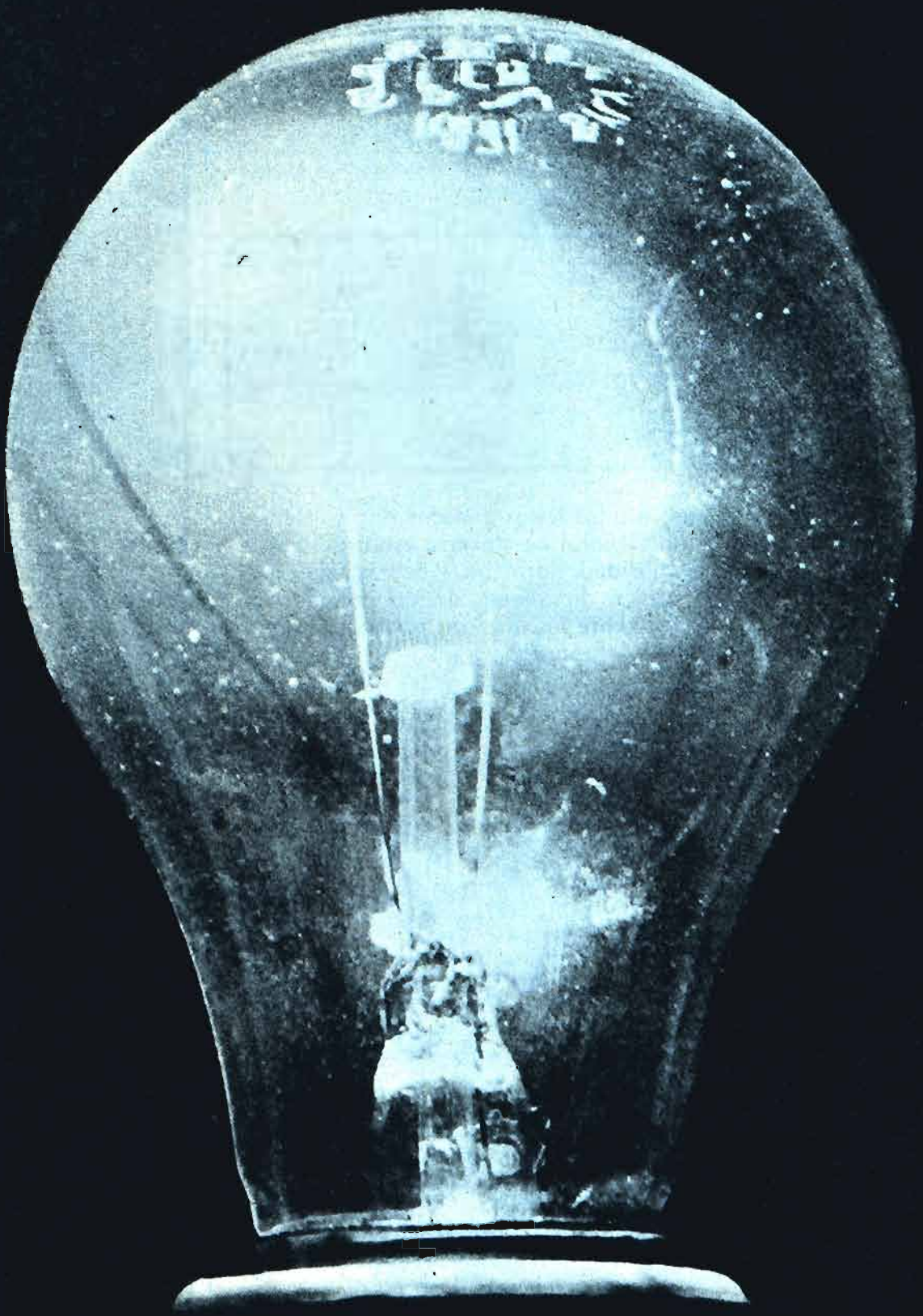
En principio hay que considerar el filamento: puede ser sencillo o doble; este último es más eficiente y duradero y en tal sentido es recomendable. No obstante, en el marcaje del envoltorio no siempre está consignado qué filamento posee.

Poco recomendables las lámparas "luz del día"

En cuanto a su acabado, existen cuatro tipos de focos: **claros, perlas** (despulidos interiormente), **blancos, ópalo** o **argenta** (pintados interiormente), y **luz de día** (transparentes con coloración azul), y no todos sirven para los mismos usos con igual eficiencia.

Los **focos transparentes** (blancos y azules) dejan ver el brillo del filamento, efecto que molesta en la visión frontal. Asimismo, y en razón de la irregularidad del grosor del vidrio de la bombilla, proyectan manchas de diferente tonalidad en las superficies alumbradas.

Los **focos de acabado perla** impiden ver el brillo del filamento, sin afectar la luminosidad, lo que permite vérselos de frente sin demasiados problemas. Además, iluminan homogéneamente las superficies, sin señalar manchas. Los focos de acabado blanco (ópalo) también impiden ver el brillo del filamento en la visión frontal, pero disminuyen de un siete a un diez por ciento la luminosidad en relación con los transparentes.



Las **lámparas luz de día** dan la mitad de iluminación y se calientan excesivamente, además de tener un precio considerablemente más elevado. Por ello su uso sólo es recomendable en lugares donde sea necesaria una iluminación que permita la mayor fidelidad de los colores: salas de exposición de pinturas, mesas de dibujo, etc.

Por otro lado, existen varias marcas con diferentes precios y rendimientos; pero no hay que confundirse, pues una fábrica produce lámparas para seis marcas distintas: es decir, cualquiera de estas seis tiene igual rendimiento. General Electric, Philips y Osram fabrican sus propios productos, mientras que Focos, S.A. elabora los que se venden con las marcas de Astor, Luxram, Solar, Sylvania, Luxo y Westinghouse.

De un análisis del tipo de foco y de la marca surge el siguiente promedio de precios:

Tipo	General Electric	Philips	Osram	Focos S.A.
Perla	$ 7.65	$ 7.20	$ 7.75	$ 6.70
Claro	6.70	7.20	6.75	5.40
Opalo	7.25	7.40	7.70	No lo fabrica
Azul Transp.	32.45	24.85	29.60	27.00

Es interesante destacar que sólo los focos que cuentan con el sello de la garantía de la Dirección General de Normas están obligados a cumplir los requisitos de luminosidad, duración, y demás aspectos reglamentados. No todas las marcas lo tienen, siendo recomendable —obviamente— adquirir únicamente los que ofrecen garantía, y hacerlos probar en el momento de la compra.

No todos sirven para lo mismo

TABLA COMPARATIVA DE FOCOS TIPO PERLA Y TRANSPARENTES

POTENCIA DE LAS LAMPARAS	MARCA	DURACION
25 W	ASTOR	BUENA
	G.E.	MALA
	LUXO	BUENA
	LUXRAM	BUENA
	OSRAM	BUENA
	PHILIPS	BUENA
	SOLAR	BUENA
	SYLVANIA	BUENA
	WESTINGHOUSE	BUENA
40 W	ASTOR	REGULAR
	G.E.	BUENA
	LUXO	REGULAR
	LUXRAM	MALA
	OSRAM	BUENA
	PHILIPS	BUENA
	SOLAR	BUENA
	SYLVANIA	REGULAR
	WESTINGHOUSE	BUENA
60 W	ASTOR	MALA
	G.E.	BUENA
	LUXO	BUENA
	LUXRAM	BUENA
	OSRAM	MALA
	PHILIPS	BUENA
	SOLAR	BUENA
	SYLVANIA	BUENA
	WESTINGHOUSE	MALA
75 W	ASTOR	MALA
	G.E.	MALA
	LUXO	REGULAR
	LUXRAM	MALA
	OSRAM	BUENA
	PHILIPS	BUENA
	SOLAR	REGULAR
	SYLVANIA	MALA
	WESTINGHOUSE	REGULAR
100 W	ASTOR	BUENA
	G.E.	BUENA
	LUXO	BUENA
	LUXRAM	REGULAR
	OSRAM	BUENA
	PHILIPS	BUENA
	SOLAR	BUENA
	SYLVANIA	BUENA
	WESTINGHOUSE	BUENA

TABLA COMPARATIVA DE FOCOS BLANCOS Y AZULES

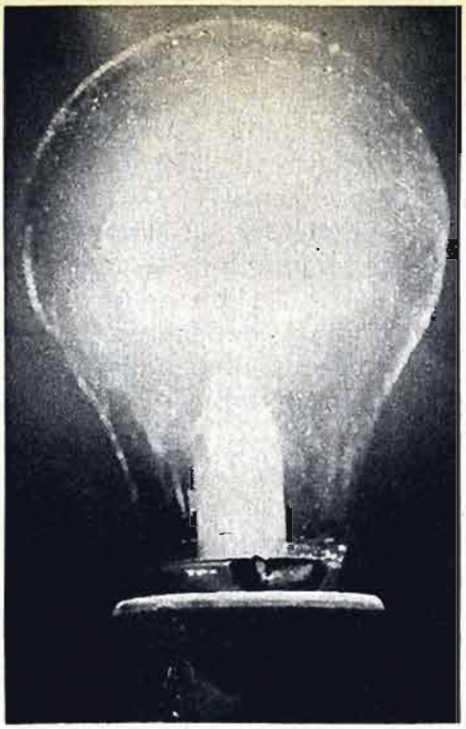
POTENCIA Y TIPO DE LAS LAMPARAS	MARCA	DURACION
60 W AZULES	PHILIPS	MALA
	OSRAM	MALA
75 W AZULES	PHILIPS	BUENA
	OSRAM	BUENA
100 W BLANCOS	GENERAL ELECTRIC	BUENA
	OSRAM	BUENA
	PHILIPS	BUENA

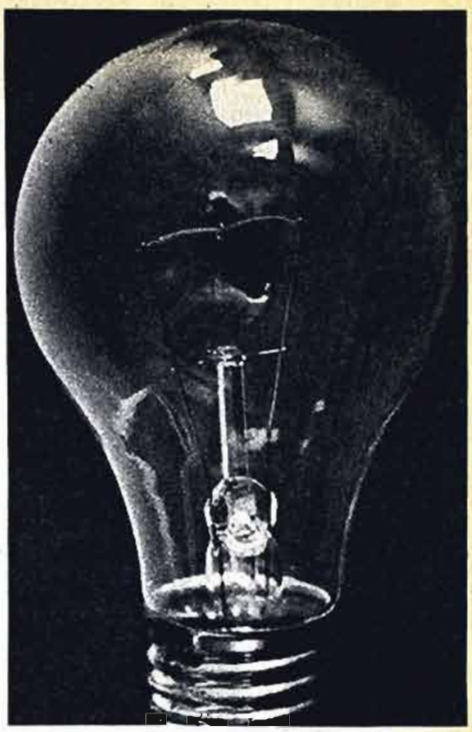
Los más adecuados para uso doméstico

Según las pruebas de laboratorio efectuadas por técnicos del Instituto Nacional del Consumidor, los focos de mejor comportamiento son los de 75 watts, que proporcionan iluminación suficiente para el tipo de habitación acostumbrado en nuestro país. Este dato es de gran interés, ya que el 36 por ciento de la población usa los de 100 watts, **con el consiguiente desperdicio de energía eléctrica y despilfarro de dinero** (individual y colectivo). Si sólo el 60 por ciento de los consumidores de focos de 100 watts los sustituyera por lámparas de 75, contaría igualmente con luz apropiada y la sociedad lograría un ahorro de energía eléctrica de aproximadamente 1.5 millones de kilowatts-hora al año.

Asimismo, los consumidores prefieren usar focos de 60 y 100 watts sobre cualquier otra potencia, utilizándolos para iluminar la totalidad del área ocupada, hábito que contraría principios básicos de la iluminación moderna. Esta debe ser **concentrada** en las partes estrictamente necesarias, con focos de 60 a 75 watts como máximo, y **tenue** en las áreas generales, con focos de 75 watts como máximo, donde sólo se requiere la identificación de objetos y lugares de acceso.

Alrededor de este problema, es común el hábito de pretender mejores resultados mediante el empleo de focos más potentes, pero no siempre es ésa la solución más atinada. En efecto, la luz emitida por un foco (iluminancia) no es la que ve el observador, sino la reflejada por la superficie de los cuerpos que reciben dicha luz (luminancia). Consecuentemente, el aprovechamiento de la luz depende tanto del foco como del medio iluminado, es decir, del grado de reflexión y del tamaño de los objetos. Asimismo, influye en gran medida también la disposición de las fuentes de luz.





CUIDADO CON OSRAM

La longitud del casquillo de algunas de las lámparas Osram es 5 milímetros más grande que el registrado en el resto de las lámparas, por lo que los portalámparas comunes dejan al descubierto parte del mismo con el consiguiente riesgo para el usuario que puede tener contacto accidental con esa parte y recibir una descarga eléctrica.

AYER Y HOY DEL FILAMENTO

Antiguamente el filamento era largo y recto, recorriendo gran parte del interior de la bombilla, por lo que eran necesarios varios apoyos para sostenerlo. Los actuales son embobinados (en espiral), con lo que se reduce su longitud aparente, se ahorra calor, se facilita su montaje y se mejora la eficiencia del alumbrado.

LOS FOCOS Y EL CLIMA

Ante la falta de información acerca del uso adecuado que debe dársele a los focos, gran parte de los consumidores los utilizan de manera irracional, indistintamente en interiores y exteriores, donde quedan expuestos a cambios de temperaturas así como a las lluvias y al rocío.

Por tal motivo, técnicos del Instituto Nacional del Consumidor realizaron un estudio sobre el comportamiento de los focos cuando se exponen a cambios bruscos de temperatura.

Para ello se reprodujeron condiciones extremas de temperatura, incluyendo el rocío, lluvia y calor y frío intensos.

Los resultados no fueron del todo desalentadores ya que los focos de tipo perla, claros y blancos no sufrieron deterioro, no así los de tipo azul que sólo soportaron cambios bruscos de temperatura en ambiente seco, pues en la prueba de rocío todas las marcas estallaron.

Por tal motivo se recomienda usar este último tipo de focos, luz del día, solamente en interiores. Para exteriores, en todo caso, es aconsejable utilizar focos especiales; cualquier casa comercial especializada los vende.

En caso de no contar con ellos pueden usarse focos comunes siempre y cuando queden protegidos por una pantalla, un farol o en sitios donde no queden expuestos directamente al rocío.

¿Cuánto dura un foco?

Las lámparas de incandescencia para iluminación doméstica se construyen actualmente para una duración media de 1000 horas de trabajo en condiciones especiales de prueba, aunque, claro está, se trata sólo de un promedio estadístico exigido por las normas vigentes. Lo cual significa que no todos los focos tienen esa duración real ni —menos aún— conservan igual luminosidad a lo largo de su vida. (A medida que se usa el foco el filamento va emitiendo menos luz, porque se adelgaza progresivamente y porque se volatiliza ennegreciendo la bombilla).

Según la curva de posibilidades, un diez por ciento de las lámparas dura 700 horas; un quince por ciento, 800; un veinticinco por ciento, 900 horas; un treinta por ciento, 1100 y un veinte por ciento dura 1200 horas. Pero la duración efectiva de un foco (es decir, con buena luminosidad) también depende de otros factores, que pueden hacer variar ese promedio.

Por ejemplo, la duración tiene un sentido inverso al voltaje aplicado, mientras la luminosidad está en relación directa. Así, cuanto menor sea la tensión menor será también la luminosidad, y mayor la duración del foco. Pero como es frecuente encontrar bajo voltaje en las redes domiciliares, para mantener buena luminosidad los fabricantes hacen sus lámparas para 125 voltios en lugar de los 127 nominales. De tal modo, cuando la tensión es normal o está por encima del voltaje nominal, esas lámparas acortan aceleradamente su expectativa de vida, aunque también logran más brillantez.

Cabe agregar que es conveniente limpiar una vez a la semana la superficie exterior de los focos, ya que el polvo y el cochambre que se deposita sobre ellos atenúan su brillantez y le quitan luminosidad.

RECOMENDACIONES

AL USUARIO

— Recuerde que no se trata de "iluminar más" sino de "iluminar adecuadamente"; una luz tenue que le permita ver los objetos y el espacio para poder desplazarse es suficiente. En todo caso, puede acondicionar zonas de iluminación concentrada.

— Los focos de 60 o 75 watts son capaces de proporcionar iluminación concentrada suficiente para grandes zonas dentro de un cuarto de 4 por 3 metros. No es aconsejable usar los de 100 watts ya que consumen mayor cantidad de energía y proporcionan una iluminación excesiva que prácticamente se desperdicia.

— Es suficiente un foco de 40 watts para las zonas de iluminación tenue y para zonas de luz concentrada de estudio; uno de 60 watts puede ocasionar algunos reflejos al leer o escribir.

— Al comprar sus focos recuerde que, en términos generales, los más durables y eficientes son los tipo perla y claro, de 60 y 75 watts.

— Los focos de tipo azul, a pesar de venderse como de uso doméstico, tienen aplicaciones muy especiales y son cinco veces más caros. Además, proporcionan de 30 a 40 por ciento menos luminosidad que los de igual potencia en tipo perla y claro.

— Para una mayor uniformidad en la iluminación procure que los colores del techo y las paredes sean claros, sobre todo si su mobiliario es oscuro o mate.

— Es recomendable que en zonas que requieren mayor iluminación como baños, cocina y patios se utilicen lámparas fluorescentes que proporcionan mayor luminosidad y consumen menos energía. Aunque el gasto en estas lámparas es inicialmente costoso, se recupera rápidamente debido al ahorro de energía eléctrica posterior.

— Al usar un foco del tipo doméstico a la intemperie, protéjalo con un candil o un farol pues corre el riesgo de que estalle al contacto con el agua.

— Tenga focos de repuesto para reponerlos inmediatamente; una compra apresurada no es recomendable.

— Si sus focos se funden frecuentemente analice las causas; puede ser que esté mal la instalación eléctrica o que haya variaciones de voltaje.

— Evite encender y apagar frecuentemente sus focos, se funden más pronto por eso.

— Planee bien el sistema de iluminación de su hogar, de manera que tenga el menor desperdicio posible de energía.

— Limpie por lo menos tres veces al mes sus focos; le darán más luz al quitarles el polvo acumulado.

— Los precios de un mismo foco varían entre $ 5.00 y $ 9.00 según el lugar de venta; procure los precios menores y compruebe que en el empaque se ostente el **Sello Oficial de Garantía.**

A LOS FABRICANTES

— Marcar en el empaque el tipo de filamento del foco.

— Hacer llegar al público los manuales de iluminación que casi todos los fabricantes poseen, pero que sólo llegan a los distribuidores.

— Incluir en sus campañas publicitarias recomendaciones para el mejor uso y mayor duración de los focos.

— Marcar en el empaque el uso del foco: si es para interiores o exteriores.

A LAS AUTORIDADES

— Actualizar la norma nacional incluyendo las lámparas incandescentes blancas y azules.

— Exigir el uso de una misma medida en los casquillos y portalámparas para impedir que partes sobrantes ocasionen descargas eléctricas por contacto accidental.

— Controlar la entrega domiciliaria de corriente, de manera que las fluctuaciones se reduzcan; actualmente se registran diferencias hasta de 40 volts.

Una compra en tela de juicio

Más allá de los cambios de la moda, elegir una buena tela no es fácil. Y más allá de la elección, es necesario saber cómo cuidarla, para que la compra sea realmente provechosa.

Cuando el hombre se estableció en la tierra se vio enfrentado, cuando menos, a dos problemas de primerísima necesidad: asegurar su alimentación y proteger su cuerpo de las inclemencias naturales: el frío, el sol, la lluvia. Lo consiguió todo como se conseguía en aquella época: experimentando, probando, sufriendo en carne propia. Cabe suponer que de los mismos animales de los que conseguía vísceras para comer, seleccionaba y separaba sus cueros, con los que improvisaba vestimentas para conseguir protección y un mayor bienestar. Pueden recordarse las tradicionales imágenes con que algunos historiadores nos presentan en nuestros días al hombre de la caverna, con un garrote enorme en una de sus manos y un atuendo de piel silvestre que lo cubre de los rigores de la naturaleza y de los pudores propios y ajenos, sentimiento que seguramente también existía en aquellos tiempos.

Por supuesto, el paso del tiempo vino a sofisticarlo todo. Hoy la industria del tejido no sólo viste a los hombres, sino a los objetos, las casas, los automóviles y los aviones. Una vez cubierto y satisfecho el objetivo aquél de primerísima necesidad, la vida moderna hizo de los tejidos y vestidos un poderoso e indisimulable diferenciador social. En este contexto, la moda y la necesidad de cambios logró que la industria textil de todo el mundo, y también de México, se convirtiera en un eslabón de evolución y mejoramiento permanentes.

En el principio todo se hacía con las manos. Aun cuando aquel encanto de lo manual parece estar superado por la proliferación de telas artificiales y el automatismo que caracteriza a la producción industrial, algo siempre queda. Tan famosas en el mundo como la salsa de Tabasco, María Félix o las pirámides de Teotihuacan, algunas telas mexicanas mantienen todavía el sabor de lo artesanal y representan el sueño de miles de turistas que encuentran en ellas la presencia de la tierra, de lo indígena, de lo que todavía la civilización o la producción en masa no ha deformado ni manchado.

¿Cosa de mujeres?

Realizadas por manos sensibles, estas artesanías vienen a

La variedad es grande, pero como siempre: quien compara, gana

¿Para qué sirve mi tela?

Para evitar quejas o desilusiones posteriores, es necesario tomar en cuenta el tipo de tela más adecuado para su próposito y necesidad. Eligiendo bien —con pleno conocimiento— podrá quedarse con la que menos se arruga, con la que calienta lo justo, con la que no se estira. Lo que sigue es una relación de las telas más comunes y su posible aplicación.

Telas de tejido plano:

Boncle: Util en la confección de faldas, vestidos y abrigos.

Bramante: Aplicable en ropa de cama y mantelería.

Cabeza de indio: Para vestidos económicos, mantelería, fundas, delantales.

Calicot: Idónea para ropa interior.

Cambray: Util en manteles, carpetas, servilletas, forro de muebles mexicanos.

Casimir: Normalmente usado en trajes de vestir.

Cotín: Muy usada para forrar colchones, cojines y almohadas.

Crepé: Tela vaporosa apropiada para vestido de fiestas.

Franela de algodón: Por ser afelpada es recomendable én pijamas.

Gasa: Por ser un género transparente y fresco se usa en cortinados y vestidos de noche.

Jerga: Usada como trapo de limpieza y en algunas vestimentas típicas.

Lona: Por ser repelente al agua se usa en toldos, tiendas, catres de campaña, fundas y bolsas fuertes.

Lino Panamá: Aplicable en trajes de verano y mantelería.

Opal: Por su suavidad y resistencia se usa en ropa interior infantil.

Organdí: Uso recomendable en vestidos infantiles y cortinas.

Popelina de algodón: Idónea para camisería, algunas prendas de dama y uniformes médicos.

Telas de tejido sarga:

Dril: Por su resistencia se utiliza en ropa para trabajadores.

Franela: Muy común para trajes, abrigos de hombre, trajes sastres de mujer.

Gabardina de lana: Por su resistencia a la luz, el sudor y el frote es utilizada en uniformes.

Mezclilla: Se utiliza en ropa de trabajo y ropa **sport.**

Telas de tejido satín:

Raso: Aplicable en vestidos de mujer.

Satín: Principalmente se usa para forrar sacos y abrigos.

Telas de tejido fantasía:

Pana: Por su brillantez y repelencia se usa en telas para hombre y mujer y también para tapicería.

Peluche: Muy utilizado en juguetería y tapicería.

Toalla: Por su característica de absorbencia es usada en ropa de baño, playa y deportiva.

Telas de tejido jacquard:

Brocado lamé: De gran utilización en la confección de ropa para ceremonias.

Telas de tejido de gasa:

Gasa: Pueden ser de algodón, rayón o nylon. Se usa con frecuencia en gasas quirúrgicas o para cortinas.

Otras telas conocidas: Piqué batista; Jersey; Tricot; Encaje; Tul.

confirmar un dato de la historia: las mujeres aprendieron, de generación en generación, la combinación de telas y colores, y heredaron los dones de este arte remoto.

Primero, y durante larguísimo tiempo, fue necesario demostrar habilidades en una rueca. Apenas hace cuatro siglos atrás apareció el torno de hilar, una gran rueda que permitía al huso que girara con más facilidad. Más tarde llegó otra mejora: la rueda podía accionarse con el pie, lo que dejaba ambas manos libres para manejar la hilaza. En 1785 se diseñó el primer hilar accionado por energía. Hoy, mientras todo eso son simpáticas piezas de museo, las máquinas más evolucionadas hacen todo automáticamente, hasta programar su diseño.

Las habilidosas y competentes tejedoras, que todavía hoy se muestran como "rarezas" en los mercados de artesanías, son el antecedente de una de las industrias de transformación más poderosas del país.

Crecer con el país

La industria textil —hilados y tejidos; acabados; estampados— ocupa el cuarto lugar dentro de las industrias de transformación, detrás de las industrias siderúrgicas, del vestido y calzado y de la alimentación.

Debió adaptar su ritmo de crecimiento al del país. La capacidad productora de la industria se calcula por la cantidad de usos de hilo devanados; en la actualidad son 3 millones 250 mil. **Más de 3,500 productores producen como para que las estadísticas afirmen que cada mexicano consume seis kilógramos anuales de productos textiles.**

La industria textil contribuye con un aporte del 25% al producto interno bruto del país y suscita una nada desdeñable inversión cercana a los 40,000 millones de pesos. En los últimos años, la tendencia más espectacular de la industria fue el avance de la producción de fibra sintética sobre las naturales. Entre 1970 y 1976 las primeras subieron su consumo del 30 al 59%, en tanto que las segundas lo perdieron en una proporción del 68 al 41%. En la actualidad, de las industrias que manufacturan telas, un 57.3% se ocupa de procesar telas de algodón y mezclas; un 29.7% prepara telas de fibras sintéticas y mezclas y un 13% maneja lanas y mezclas.

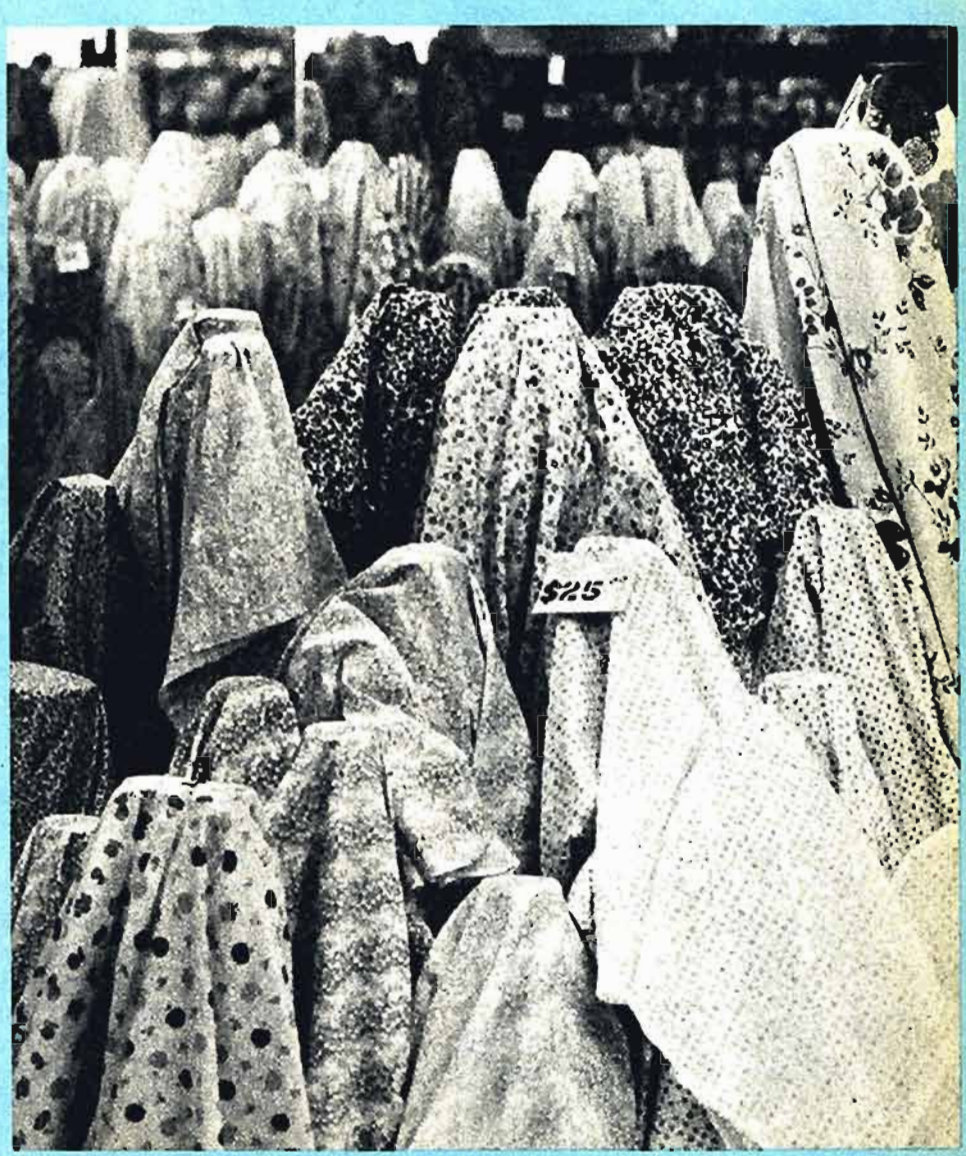
Comparar es ganar

La manifestación comercial de cualquier industria de transformación es el consumo. En el rubro textil los vaivenes de la moda condicionan todas las formas del consumo.

Pero son tan frecuentes los cambios en la moda y tan inmensa la variedad de fibras y tejidos, que resulta muy fácil como comprador quedar atrapado en ese "muestrario" a menudo complejo y persuasivo.

Las buenas o malas propiedades de una tela dependen de la calidad de las fibras con que han sido hechas. Por eso interesan la textura de las fibras y el acabado, que le confieren a la tela o a los tejidos diversas cualidades: color, repelencia al agua, brillos, y la propiedad de no encoger o no arrugar.

Son tantas las telas para vestido y uso doméstico que, aunque las use con toda frecuencia, el consumidor carece de la información óptima que le permita calcular diferencias y cualida-



No existen telas "a toda prueba"

des. Esta situación lo convierte en inmejorable objeto del comerciante inescrupuloso.

Quiénes compran y cómo

Como parte de este estudio, se llevó a cabo una encuesta. Una de sus conclusiones demostró que, aunque, en la actualidad la mayor parte de la gente se viste con ropa ya manufacturada, un 95% de los consultados había sido alguna vez comprador de telas, para uso personal o para su hogar. La cifra no parece exagerada, si es que se tiene en cuenta que sólo en una gran tienda de Insurgentes Sur, las ventas diarias de la sección respectiva alcanzan al medio millón de pesos.

La citada encuesta determinó además que, aunque al momento de decidir su compra se ve al comprador examinar con presunta concentración los detalles de cada tela, sólo un 2% demostró saber a ciencia cierta de qué se trataba realmente. Pocos supieron explicar y explicarse qué significado tenía la densidad de un tejido, la importancia de un buen teñido, la suavidad, la transparencia y otros elementos propios del producto.

En tales condiciones, no se hace imposible vender gato por liebre. Muchos de los encuestados confundieron el poliéster en lugar del casimir, hablando de telas para trajes. Otros cayeron en el mismo error al no apreciar diferencias en telas para camisas entre el vislán (un sintético de buenas cualidades) y el algodón.

Para prevenirse

No existe hasta el momento ningún material textil perfecto, inviolable o eterno. Todos —sea su origen natural o artificial— presentan ventajas y desventajas.

El tan en boga acrílico, si bien tiene la cualidad de asegurar sus colores o de que no es atacado ni por el moho ni por la polilla, presenta el inconveniente de ser excesivamente inflamable y de estirarse demasiado. El algodón, por ejemplo, resiste bien al calor, pero una vez en uso se arruga. La lana, que es, inarrugable, es capaz de causar alergias a quien la use. Es resaltable la excelente caída de la seda, pero quedan, en esa fina tela, las huellas del sudor.

Ultimamente se han difundido mucho las mezclas entre fibras artificiales y naturales, como la usada de algodón y poliéster para la elaboración de camisas, que reúne la tibia confortabilidad del algodón y la inarrugabilidad del poliéster.

Sin embargo, la confusión puede llegar por los costados más inesperados. Hay nombres comerciales que poco y nada le dicen al consumidor, y como productos son absolutamente iguales. Terlenka y Kintrel son 2 marcas de poliéster casi idénticas, pero hechas por diferentes fabricantes. El orlón es el mismo acrílico que el acrilán. Perlón y nylon sólo difieren en denominación comercial.

Todas las semanas —en ocasiones sin sospecharlo— usted está consumiendo telas: los pantalones que se acaba de comprar, las sábanas que perdieron un poco el color; esos confortables suéteres que tanto ayudan a pasar el invierno; los cómodos cubreasientos del automóvil, etc.

Para una mayor duración de las telas, se recomienda seguir ciertas indicaciones:

Algodón: Se enmohece y arruga cuando se usan blanqueadores clorados. Puede ser lavado en lavadora y secado en tómbola o en seco en tintorería, aunque se recomienda no lavarla junto a prendas factibles de decolorar.

Si se plancha a más de 117 grados centígrados se amarilla, y habría que usar agua oxigenada para blanquear; lo más fácil y rápido, es el planchado en húmedo o rociado.

Lana: Las prendas de lana deben manejarse con mucho cuidado cuando están mojadas. Deben cepillarse después de usarse y es mejor no volverlas a usar antes de 24 horas.

Como absorben olores es mejor guardarlas en sitios ventilados y tratarlas contra la polilla. Pueden causar alergias.

Pueden lavarse a mano o en lavadora, pero con mucho cuidado y usando agua fría y detergente poco concentrado; deben ser tendidas en una superficie plana o desplegadas sobre tres hilos para distribuir el peso; no deben exprimirse.

Para las telas de lana, use plancha fría a menos de 120° y vapor.

Otros nombres con que se la conoce son: merino, camello, alpaca, llama y cachemira.

Seda: No deben usarse blanqueadores clorados ni asolearse las prendas de seda. Se lavan a mano o en seco y se amarillan con jabones fuertes. Deben plancharse en seco o rociado a temperatura menor de 130°.

Lino: Los manteles de lino deben enrollarse en cartulina en vez de ser colgados, y los dobleces no deben rozarse. Se decolora al sol y se arruga.

Puede lavarse en lavadora o en seco (tintorería) y secarse en tómbola. El planchado debe ser a menos de 200° y los dobleces no deben presionarse demasiado.

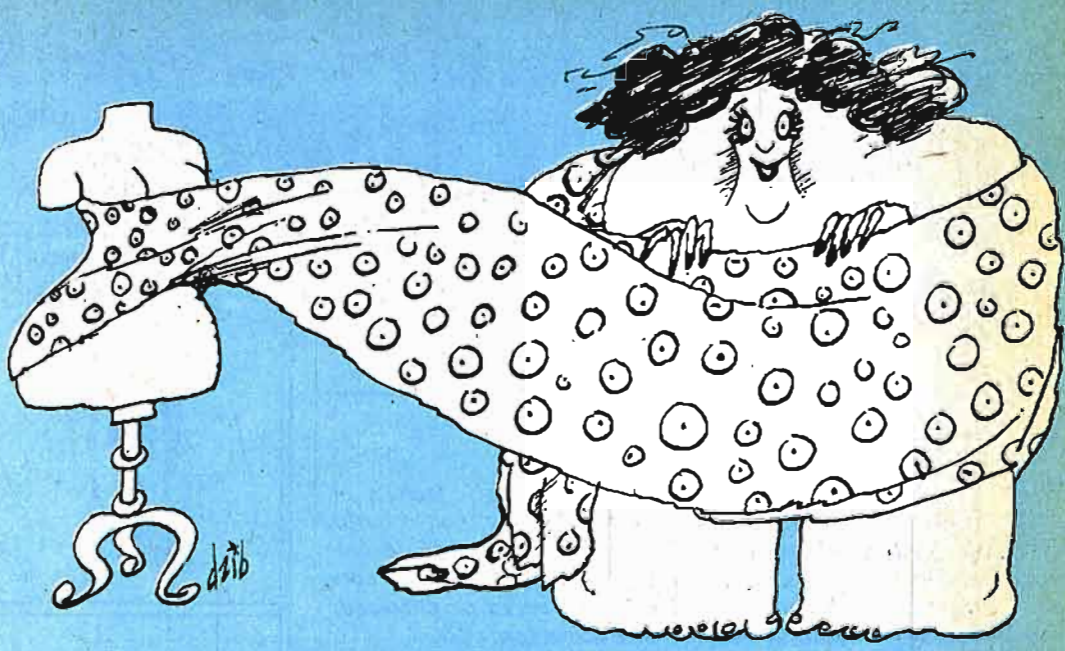
Otros nombres comerciales de esta tela: yute, cáñamo, sisal y siamés.

Poliéster: Lo dañan las manchas de aceite. Puede ser lavado a máquina o en seco y blanqueado con productos cloreados. Se plancha a 160°.

Otros nombres comerciales de esta tela: Dacrón, Terlene, Terlenka, Lanese, Crolán y Encrón.

Pero cada vez que le toque a usted elegir y determinar, no se deje deslumbrar por el aspecto o el tacto. También hágase estas preguntas fundamentales: ¿será confortable en diferentes climas?, ¿no encogerá con los lavados?, ¿serán firmes sus colores?, ¿lo manchará el sudor?, ¿lo pudrirán los blanqueadores, los productos químicos de la tintorería, el agua de mar, el cloro o el sol?

No hay telas a toda prueba. Es usted el que debe emplear sagacidad, atención y todos los conocimientos que posea sobre el tema, para que en su próxima compra de telas no le aparezca ningún fallo. Y que el metro no se le transforme en fatídicos 90 centímetros.



COMO CUIDARLAS

Poliolefina: No debe secarse en tómbola ni ser expuesta a la luz solar. Debe lavarse en máquina o en seco y blanquearse a baja temperatura (65°). Debe plancharse a menos de 100°.

Otros nombres comerciales: Courlene, Polyethyleno y Polypropylene.

Nylon: No debe exponerse demasiado a los rayos del sol; le afecta el alcohol fenólico. Puede lavarse a máquina y secarse en tómbola a baja temperatura. Se pueden usar blanqueadores clorados y planchar a 150°.

Otros nombres comerciales: Duranol, Celanyl, Perlón y Rislán.

Acrílico: Con el roce superficial produce descargas eléctricas. Debe lavarse a máquina o en seco y secarse en tómbola a baja temperatura. Para plancharlo la temperatura indicada es de 160°.

Otros nombres comerciales: Acrilán, Orlón, Exlán, Creslán y Acribel.

Rayón: Suele decolorarse con blanqueadores clorados, lo ataca la polilla y es arrugable. Puede lavarse a mano con agua tibia o en seco, no debe exprimirse. Para plancharlo deberá hacerse a 140°.

Otros nombres comerciales de esta tela: Vislán, Celanese, Cromolón, Durafil y Durasel.

Vinilo: No debe exponerse al calor ni al agua oxigenada.

Debe lavarse en agua tibia con detergente medio y secarse por escurrido. No necesita plancharse.

Acetato: Debe lavarse a mano con agua tibia y agitación suave o en seco. No debe remojarse ni exprimirse; no use los blanqueadores clorados.

Para planchar basta con 130°.

Modacrílico: Lo diluye la acetona y el removedor de barniz de uñas. Puede lavarse en máquina con agua tibia y secarse en tómbola a baja temperatura. Si se necesita planchar debe ser a menos de 120°.

Elastomero: Le afecta la acción de cáustica y blanqueadores. Se debe lavar a máquina y secar en tómbola a baja temperatura. Si es necesario debe plancharse a menos de 150° con pasadas rápidas de la plancha.

Otros nombres comerciales de esta tela: Lycra, Spandelle y Spandex.

Anidex: Se lava a máquina, se seca en tómbola y se plancha a 160°.

Clorofibras: Se debe lavar con agua tibia menor de 40°, de lo contrario encojen. Se usa jabón o detergente y se blanquea con productos clorados.

Vidrio: Limpie perfectamente la lavadora después de lavar fibra de vidrio. No debe lavarse a mano ni exprimirse, sino colgarse sobre barras o hilos. No requiere planchado.

Otros nombres comerciales de esta tela: Beta Glass, Fiber Glass, Vitrón y Fibra de vidrio.

Metal: Puede lavarse cuando la cantidad de hilos de metal es poca en relación con el resto de la prenda. Plánchese a temperatura baja.

Otros nombres comerciales de esta tela: Chromeflex, Durastrán y Lurex.

Hule: Evite el uso de blanqueadores concentrados, el calentamiento y la luz del sol. Lave con agua a baja temperatura y no lo planche.

Otros nombres comerciales de esta tela: Lactrón, Lastex y Latex.

Por supuesto, para la mayor duración de todas sus telas, siga siempre las instrucciones que proporciona el fabricante.

CON SUMO CUIDADO

UNA PRESENTACION DE LA FUNDACION CULTURAL dzib

COMO VEN A LA LECHERA

UN FISICO

El centro de gravedad de el recipiente de la leche y el cuerpo de la lechera están en línea recta y, por lo tanto, se produce un equilibrio. Si estos dos puntos se desplazaran se rompería el equilibrio y dicho receptáculo caería irremediablemente, debido a la fuerza de gravedad, con movimiento uniformemente acelerado.

UN PSICOANALISTA

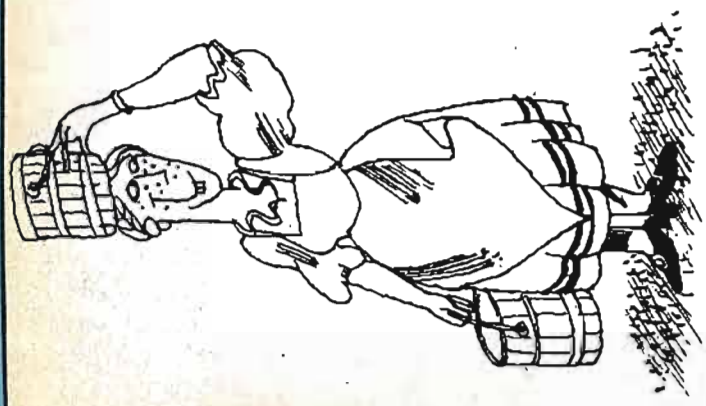
La muchachita esa es una paranoica con un acendrado complejo de superioridad al cargar tan encarecido líquido. Bloqueada su inconsciencia por reflejos inhibitorios procedentes de la lactancia, el porvenir se aparece en su imaginación de un modo lúcido, se desencadena un sueño de persecución por felinos que tienen como consecuencia el derramamiento de las lecheras.

UN SUSPICAZ

La tal lechera esa va a vender su cubo de leche al mercado negro, el contenido de la cubeta será a lo sumo una capacidad de diez litros. Con las ganancias la vendedora piensa comprarse otras ollas y con el producto financiero adquirirá algunas vacas ¿Como puede obtener tantos beneficios así nomás? Es obvio: Dicha señorita le echa demasiada agua a la leche y no invierte casi nada en la alimentación de sus rumiantes. Hace mucho que pensamos que las ganancias de los lecheros son excesivas.

EL FABRICANTE DE LECHE CONDENSADA

La leche condensada no se altera por el tiempo y además la niña de la etiqueta hubiera podido transportar en vez de leche común, leche condensada la cual yo recomiendo, y además de las otras, también subirá y subirá.



¡Buenos días!, estamos promocionando nuestro gas butano y aquí le vamos a regalar este tanque de 60 kilos completamente gratis con todo y envase.

¡Ay señora!, mi báscula anda fallando un poquito, pero aquí le pongo este trozo de lomo para compensar, y usted dispense.

No señora, este producto que me presenta descompuesto no tiene garantía, pero llévese gratis estos dos nuevos.

Este año seguro que encontraremos todos los artículos básicos en abundancia, con control de calidad y a precios bajísimos.

La mera verdad, marchante, las frutas buenas de esta canasta son las de arriba, las que Ud. ve, pero las de abajo están todas podridas.

diálogo saludable

–¿ Has tomado ya tu descontracturante muscular mi vida?

–¿ Y por qué tengo que tomar ese vomitivo?

–¿ Por la razón potentísima de que tiene una alta dosis de prednisolana.

–¿ Pues a mí me molesta la prednisolana, lo mismo que la bromelina y el aparato de ornitina, ¿comprendes?

– En este caso, corazón, yo te recomendaría un anticolinérgico de doble acción, apto para los problemas somático-emocionales.

– Esa clase de loqueras puede que los tenga tu tía, preciosura, además deberías de aconsejarle la práctica de una antibioterapia tópica analgésica y antiinflamatoria.

– Pues según parece, dicho tratamiento es incompatible con sus várices, mi bomboncito, y tal cosa sólo se produce en caso de cefalea.

– Tus afirmaciones me hacen pensar que tienes el metabolismo cerebral algo comprometido.

– Tal vez. Pero al menos yo necesito como otros un biocatalizador del funcionalismo de las células cerebrales.

– ¡ Anda a freír cilobutiroles, mi vidita!

– ¡ Y tú un piridaxalfosfato y todos los medicamentos descontinuados, tú loco anónimo de remate encubierto!

la felicidad tiene 4 llantas

Es tan fácil comprar un automovil, sobre todo a plazos, basta con ir a visitar a su distribuidor más cercano y decirle: – me gusta aquel carrazo, entonces el que ha sido debidamente entrenado para estos menesteres le enterará de las cualidades de la máquina que Ud. desea, pero eso sí, tendrá que dejarle una pequeña cantidad para gastos de papeleo y después de cubierto este requisito saldrá Ud. manejando plácidamente su nuevo coche.

Los demás automovilistas al sólo verlo le abrirán paso muy cortesmente, si por algún descuido otra persona del volante le estropea mínimamente su vehículo, Ud. sin previa discusión recibirá la indemnización que pretenda por los daños causados.

Si su navío sufre algún percance en el motor o en alguna otra parte vital, hay cientos de talleres con personal e instalaciones adecuadas donde con cortesía, prontitud y honradez se lo entregarán "como nuevo". La gasolina es tan barata que Ud. tendrá ganas de llenar el tanque de su nave varias veces al día.

Hay tantas calles vacías, el centro desierto, esperando ansiosamente que vos. transite por sus vías. Los amplios estacionamientos, seguros, confortables. Agentes prestos a reprenderle y a evitar muy cortesmente que Ud. cometa alguna infracción, por todo lo antes citado: ¡anímese, adquiera uno!

el menú de hoy

Dado que la carne es débil y que hay que ser muy fuerte para adquirirla, recomendamos estas riquísimas albóndigas. Las cantidades que se indican rinden para seis personas y un "colado". Píquense finamente en la mantequilla los ingredientes citados:

Bistec.....100 gramos
Migajas de pan duro.....500 gramos
Esponja de polietileno.....Una
Harina.....La que consiga que le regalen
Cartón.....Una caja
Cebolla.....Una y media
Sal.....Un pellizco

Amásese todo con un huevo sin cascar por aquello del ahorro. Retírese el huevo, haga con la masa unas pelotas, pásense estas por la harina, fríanse y déjense enfriar. Sírvalas con una salsa de harina tostada y cebolla. Eso fue todo... ¡a hacerle al gourmet!.

El ignorado mundo de las plantas medicinales

Al oír hablar de plantas medicinales quizá pensemos en brujos, yerberos y curanderos. Sin embargo, desde hace cinco años el Instituto Mexicano para el Estudio de las Plantas Medicinales realiza investigaciones que demuestran lo contrario: la medicina herbolaria cuenta con fundamentos científicos. Y vale la pena conocerlos.

La medicina es una manifestación de la cultura; todos los países tienen su propia cultura y, por consiguiente, su propia medicina.

México, antes de asimilar la civilización occidental, poseyó una cultura muy rica que tuvo su mayor florecimiento con los mayas, los toltecas y los aztecas.

Fueron éstos, los aztecas, quienes profundizaron en la investigación de la medicina, por supuesto, sin muchos recursos y con lo que tenían a la mano: las hierbas.

De ahí surge la llamada medicina herbolaria que se ha mantenido viva durante 4 siglos y que forma parte del patrimonio cultural de nuestro pueblo. Ciertamente, la adopción de pautas de vida occidental disminuye cada vez más la rica cultura mexicana y se están perdiendo valores importantes como éste. Sin embargo, hay quienes todavía la practican, principalmente en zonas rurales donde la medicina occidental no llega, o llega a un precio difícil de pagar.

La medicina herbolaria, al igual que la occidental, cuenta con sus especialistas; existen yerberos que conocen bien los remedios vegetales, hueseros, masajistas e incluso curanderos espirituales, que podrían equipararse a los siquiatras o sicólogos ubicados dentro de la medicina occidental.

Las ventajas que esta ancestral medicina tiene respecto de la medicina occidental son muchas, según han señalado los especialistas; por principio de cuentas, la medicina moderna no llega a toda la población y mucho menos a las zonas rurales, además de que resulta cara.

Los entendidos han expresado su inconformidad en cuanto a la subestimación con que la medicina moderna ve a la herbolaria. En la mayoría de los medios académicos, por ejemplo, se sigue planteando como única alternativa la elaboración de medicamentos en base a los esquemas diseñados por la industria farmacéutica.

Sin embargo, cada vez con más insistencia, se plantea que la revalorización científica del conocimiento tradicional sobre el uso de los remedios populares es un hecho de gran trascendencia económica y social. Más aún, algunos científicos hacen hincapié en que debe pugnarse por su incorporación definitiva en la medicina contemporánea como recurso terapéutico realmente válido cultural y médicamente.

El futuro de los países en desarrollo, en lo que a salud pública se refiere, depende en gran parte de la forma en que logren integrar la medicina moderna con la tradicional; es necesario que la actual medicina valore ese patrimonio popular y no lo desperdicie ni lo juzgue a 'priori' como superstición.

El estudio científico de la medicina tradicional y de sus potencialidades, aunado a los beneficios de la medicina occidental, es el gran reto que se les presenta a los países que requieren de nuevas alternativas en la salud pública.

Este conocimiento, que durante más de 400 años se ha transmitido de generación en generación, es actualmente objeto de investigación científica por parte del Instituto Mexicano para el Estudio de las Plantas Medicinales (IMEPLAM), organismo fundado hace 5 años e incorporado al Centro de Estudios Económicos y Sociales del Tercer Mundo.

El IMEPLAM, que tiene varios libros publicados y la edición periódica de una revista, cuenta con el trabajo interdisciplinario de médicos, farmacólogos, químicos, botánicos, antropólogos y sociólogos.

Su director, el doctor Xavier Lozoya Legorreta es, por tanto, una de las voces más autorizadas para hablar de la medicina herbolaria y las plantas medicinales.

"Una gran parte de lo que podríamos considerar enfermedades —nos dice— pueden cu-

rarse con el uso de las plantas medicinales".

— ¿Estos recursos se emplean de una manera organizada?

— No, prácticamente el país está desperdiciando una gran cantidad de recursos para aliviar la salud de su población. Por eso hay que conocer a fondo la flora médica; para lograrlo es necesario estar convencidos de que solamente a través del trabajo en conjunto con especialistas de diversas disciplinas podremos desarrollar este conocimiento.

EL IMEPLAM está consciente de analizar críticamente la información verbal que obtenemos directamente de la población que utiliza las plantas medicinales. Para eso nos entrevistamos con yerberos que conocen las plantas de su localidad y el uso que puede dárseles.

Logros y contratiempos del IMEPLAM

—¿Qué resultados han obtenido?

—Actualmente el Instituto ha logrado reunir información sobre 500 plantas; debido a que nuestro universo es muy grande y nuestros recursos escasos, además de los problemas normales en el proceso de desarrollo, hemos seleccionado solamente 4 o 5 grupos de plantas a estudiar, que consideramos las más importantes para resolver la problemática de salud en México. Tal es el caso de las plantas con propiedades desparasitarias, las relacionadas con la biología de la reproducción, la diabetes y las enfermedades de la circulación y el corazón.

Además, hemos intentado establecer lazos de comunicación y colaboración con investigadores de diversas instituciones para unificar esfuerzos en la realización de proyectos de investigación.

— ¿Han tenido contratiempos?

— Sí, uno de los problemas de nuestra realidad científica es la indiferencia que el medio académico de la ciudad de México mantiene ante los grupos de investigación de provincia. Por su parte el IMEPLAM se compromete a colaborar conjuntamente con todas estas instituciones en la medida en que los recursos académicos, técnicos y económicos sean el elemento que permita el desarrollo local de los grupos científicos estatales y de esta forma servir como medio de comunicación de los trabajos científicos que se producen en torno a este tema con el objeto de dar a conocer las inquietudes, deficiencias y éxitos de un desarrollo conjunto.

Otro problema muy acendrado es el desprecio, sin fundamento, por parte de los estudiantes de medicina hacia los tratamientos con plantas medicinales; esto redunda en una falsa comprensión de los problemas en las areas rurales, por ejemplo, en donde esta práctica forma parte de la cultura popular.

El uso de las plantas medicinales requiere mucho cuidado

— ¿Las plantas medicinales son inofensivas?

— No, son tan peligrosas como los medicamentos mismos, por lo cual no pueden usarse en forma discriminada y libre. Es en este sentido que debemos alertar a las poblaciones urbanas, sobre todo a la clase media que considera a la herbolaria como un fenómeno novedoso.

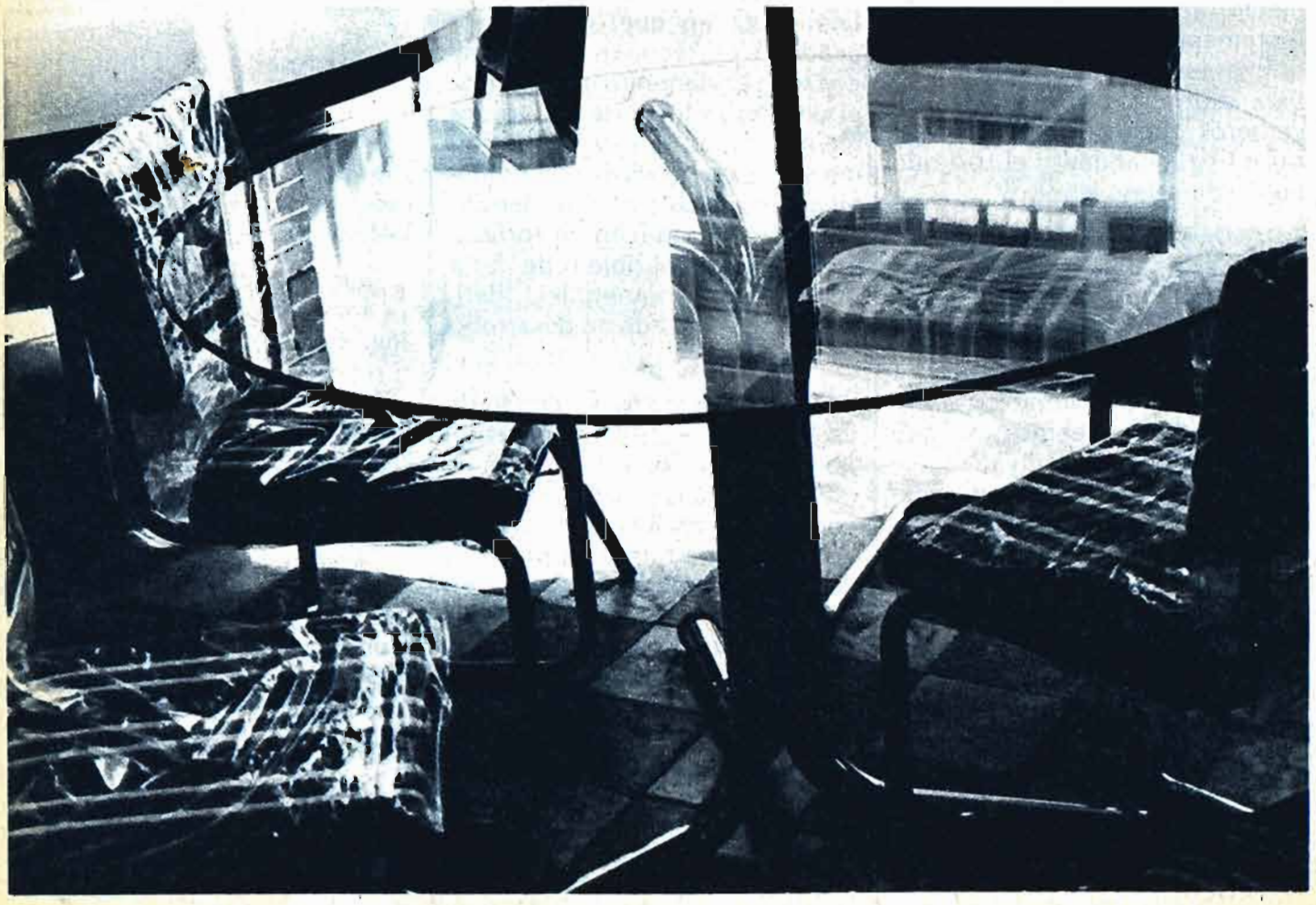
Muchas plantas medicinales son benignas y no tienen efectos serios, pero hay otras que pueden llegar a ser tan peligrosas como cualquier medicamento, por sus efectos tóxicos e indeseables. Sin embargo, mientras más estudiamos más nos damos cuenta que, usadas correctamente, pueden resolver gran cantidad de nuestras enfermedades.

— Doctor Lozoya; por último, ¿nos podría informar cuál es la línea de trabajo que sigue el IMEPLAM?

Nuestro método de trabajo está compuesto por tres niveles; la investigación histórica que viene a ser la recuperación de la información; luego la investigación y experimentación química y farmacológica, en que hacemos pruebas con animales de laboratorio tratando de corroborar las perspectivas médicas. Y por último publicamos los resultados, básicamente a través de las publicaciones del Instituto, que cubren tres aspectos: divulgación técnica y médica, divulgación científica y banco de datos. Esta información está dirigida a universitarios y grupos de investigadores; también contamos con la revista "Medicina Tradicional" que llega a toda clase de público.

El juego de comedor: necesidad que no admite improvisaciones

Como la de todo bien durable, la compra de un juego de comedor no puede hacerse en forma apresurada. Independientemente de las variaciones de precio que aparecen en los distintos comercios, es indudable que se trata de un gasto importante, y es éste uno de los principales elementos a tener en cuenta al resolver la compra.



Un jefe de familia responsable no puede comprar el juego de comedor sin tener previamente en claro cuál es su presupuesto, es decir, cuánto puede gastar en los muebles. Sea que tenga dinero ahorrado o que piense adquirirlos en alguno de los sistemas de pago a crédito, antes que nada deberá saber de cuánto dinero puede disponer o qué deuda puede contraer.

Este cálculo es mucho más delicado, por cierto, en el caso de pago en cuotas; las previsiones que se hagan deben ser realistas, pensando detenidamente el total de los gastos familiares al mes y el total de los ingresos. Sin fantasías y con toda crudeza, conscientes de que un error se traducirá ineludiblemente en problemas que todo el hogar sufrirá sobre sí.

Por lo demás, en este aspecto también debe tenerse en cuenta que si la compra es imprescindible, existen siempre diferentes variantes en cuanto a modelo, calidad, tamaño, etc., que se reflejan en el precio. Así, al resolver cuánto puede uno gastar, debe considerar qué es lo que necesita y a qué puede aspirar, en términos reales y no en función de modas, de lo que han comprado otros o de lo que dice la publicidad.

Espacio disponible y necesidades

Si bien la función del comedor parece obvia, en realidad no sirve sólo para sentarse a comer, al menos en lo que respecta a la generalidad de las familias

En efecto, comúnmente el comedor cumple también otras funciones: es la mesa de estudio de los niños y el lugar de trabajo de los mayores, a veces el punto de reunión con amigos o familiares, en juegos de naipes, etc. Por lo general no existe en la casa otro lugar amplio, con sillas y una mesa, y en todo hogar, además de la comida, a diario se presentan necesidades que requieren de tales comodidades.

Este dato, entonces, debe ser considerado: para qué usos habituales ha de servir el comedor que está por comprarse.

Por otro lado, no todas las viviendas son iguales ni todas las familias lo son; consecuentemente, no todo comedor tiene las características apropiadas para cualquier casa ni sirve para cualquier familia. Lo fundamental al respecto es calcular —cinta métrica en mano— cuáles son las medidas máximas que podrá tener el comedor, y usarla también en el momento de hacer la compra, ya que en las amplias salas de exhibición de las tiendas los muebles siempre parecen más pequeños de lo que son. Es frecuente el caso de gente que compra haciendo cálculos aproximados y luego se encuentra con la sorpresa de que los muebles no entran en el espacio de que dispone.

Además, en materia de espacio no pueden olvidarse otras cuestiones. En principio, el número de personas que integran la familia. ¿Para qué comprar un juego para ocho o 12 personas si la familia sólo tiene 5 miembros? Hacerlo no solamente sería desperdiciar dinero, sino también hacer mal uso del espacio de la vivienda. Y otra cosa es la forma de la mesa.

Se dice que la tabla circular facilita la comunicación interfamiliar, pues, al carecer de "cabecera", pone a todos frente a frente, sin posiciones jerárquicas, y es cierto. Pero presenta un problema de otro orden: desplaza más lugar. Tanto cuando se la está usando como cuando no se la usa, y por eso no es aconsejable en ambientes de dimensiones reducidas. En un departamento pequeño, por ejemplo, una mesa rectangular puede estar habitualmente colocada —por su lado más largo— contra la pared, de manera que permita un más racional aprovechamiento del ambiente, y sólo ser desplazada de esa posición en horas de comida.

Diseño y comodidad

Otro aspecto a atender es qué muebles se necesitan, pues el juego de comedor suele incluir, además de la mesa y las sillas, otros muebles complementarios: trinchador, vitrina y aparador, son los más comunes en tal sentido. Ahora bien, no siempre se los necesita a todos; a veces una familia sólo requiere la mesa, las sillas y un trinchador o aparador. Y

también es frecuente que no exista espacio más que para eso, o que no exista dinero más que para lo elemental.

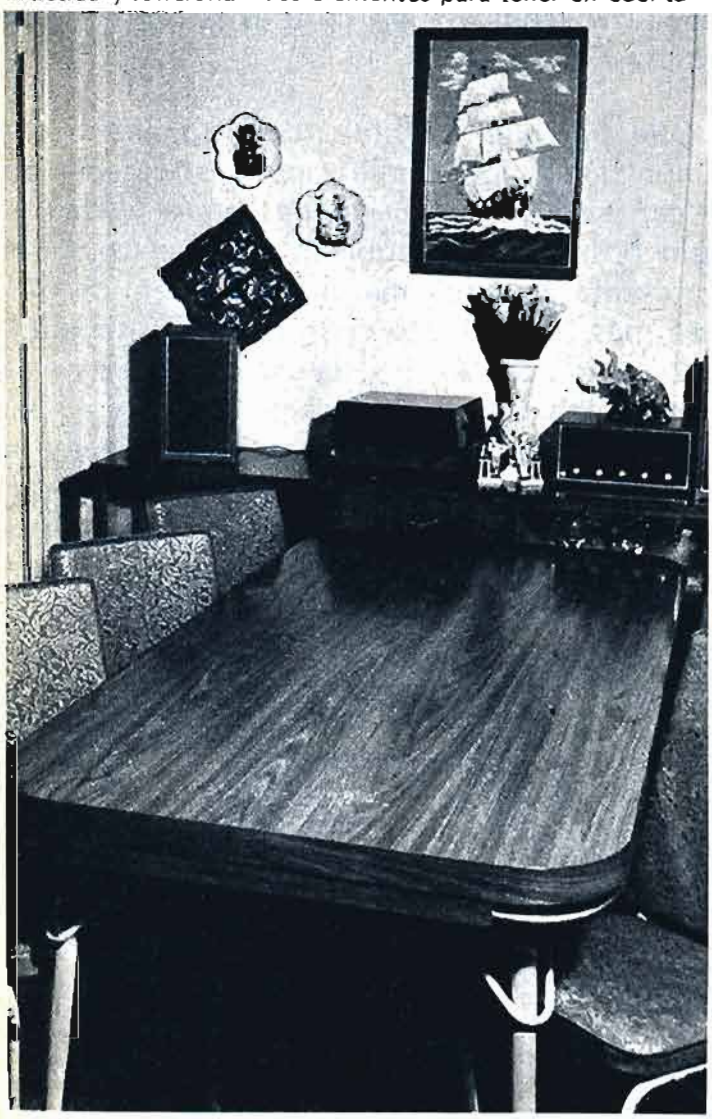
Una vez resuelto qué se necesita, con cuánto dinero se cuenta y qué puede caber en la casa, entonces la compra tendrá una base de decisión bastante sólida. Es el momento de elegir el modelo, la calidad, etc.

Sobre los modelos hay una recomendación básica: no actuar pensando en modas. No puede olvidarse que el comedor es un bien durable, que servirá para muchos años; y así, es ingenuo elegir modelos muy sofisticados o demasiado exuberantes, que pueden gustar durante el primer periodo pero que con el tiempo se tornan insoportables. El comedor es, virtualmente, el centro de la casa, y si uno no está a gusto en él es como si no estuviese a gusto en la casa toda.

Salvo que se esté dispuesto a cometer la irracionalidad de cambiar de comedor cada cambio de moda, lo mejor es pensar en modelos clásicos, nada recargados, sencillos y, fundamentalmente, prácticos. Porque la base de todo mueble es que sea práctico, que sirva para la función para la que fue adquirido, brindando servicio y comodidad.

Las sillas, por ejemplo, deben ser motivo de un detenido examen. Para que sean cómodas, ajustadas a las necesidades anatómicas, deben tener el asiento con un ligero declive hacia atrás y el respaldo en un ángulo de 105 a 110 grados. A veces, en la búsqueda de un seudo refinamiento de estilo, el fabricante no observa algunas de estas condiciones, y cuando ello sucede el resultado es una silla que provoca cansancio, que no sirve sino formalmente a su finalidad. Lo mejor —imprescindible— es probarla antes de la

Práctico y funcional: dos elementos para tener en cuenta



¿CONTADO O CREDITO?

• Si va a realizar su compra al contado, tenga presente que por lo general los comerciantes efectúan descuentos por pago inmediato. Pregunte y compare; no se contente con la primera oferta.

• Si la compra piensa hacerla a crédito, igualmente pregunte primero cuál es el precio de contado; el comerciante está obligado a darle esa información y usted podrá saber qué recargo le representa el crédito. Averigüe y tome nota de lo siguiente:

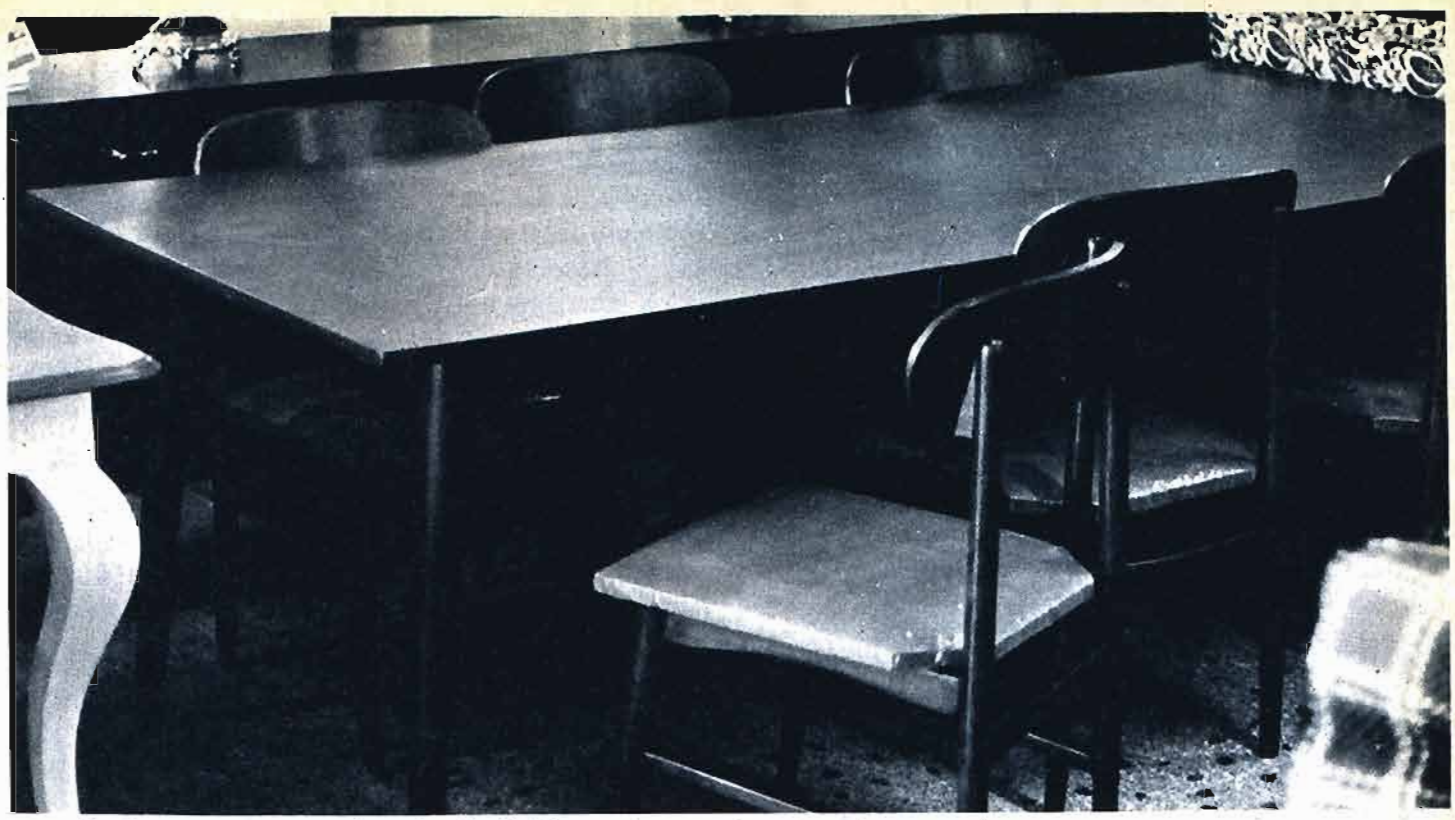
— Monto de los intereses
— Tasa sobre la que los mismos se calculan
— Total de intereses a pagar
— Monto y detalle del sistema de recargos, si los hubiere
— Número de pagos a realizar y su periodicidad
— Cantidad total a pagar
— Reducción de intereses a que tendrá lugar con una liquidación anticipada del crédito.

ANTES DE FIRMAR lea con atención los contratos que le presenten y exija que tengan todas las cláusulas explícitamente detalladas

GARANTIAS

Ya sea que compre al contado o en cuotas, deben entregarle garantía escrita. Sus cláusulas deben ser claras y precisas, indicando duración, alcance y condiciones.

Exija y revise detenidamente su póliza de garantía, es una defensa preventiva de sus intereses. No vacile en hacer valer sus derechos.



Más allá de su aspecto, conviene "probar" el juego de comedor antes de comprarlo

compra, del único modo posible: sentándose.

Así podra comprobarse no sólo el grado de comodidad que ofrece, sino también si su altura guarda relación con la de la mesa, pues también, si no existe entre ambas la adecuada proporción —porque la silla sea demasiado alta o demasiado baja— su uso generará incomodidad.

Al mismo tiempo es conveniente revisar minuciosamente su construcción, atendiendo al hecho que deberá soportar un uso exigente. Si la hechura no es buena, al poco tiempo se tendrá una silla sin firmeza e incómoda, que terminará rompiéndose en el momento menos pensado.

La mesa debe ser, a su vez, firme, sus patas parejas y con una tabla perfectamente horizontal. Esto es algo que puede y debe ser comprobado en la tienda, antes de la compra.

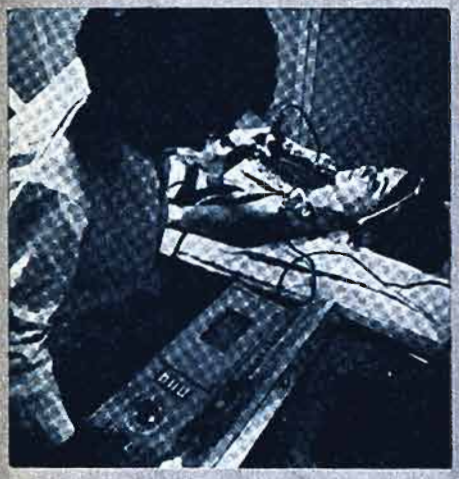
Calidades y... calidades

En general, la diversidad de precios es testimonio de diferencia de calidades, y al decidir con qué presupuesto se cuenta también se sabe aproximadamente a qué nivel de calidad puede aspirarse. Sin embargo, a veces no es tan fácil. Recorriendo negocios y comparando precios y calidades uno suele encontrarse con sorpresas.

Dos cosas merecen especial atención: los materiales y el tipo de construcción. Acerca de los materiales, en principio debe tenerse en cuenta si se trata de madera maciza o de enchapados. La madera maciza es, obviamente, más cara, pero también es más resistente. Los enchapados son una delgada lámina de cierta madera más o menos fina (caoba, nogal, por ejemplo), con la cual se le da al mueble un mejor acabado. En estos casos —es mercadería de precio superior al promedio— el problema radica en constatar si debajo del enchapado no se encuentra algún tipo de madera aglomerada, pues aunque puede ser aceptablemente resistente, un mueble así debe tener un precio inferior a otro de madera maciza.

En cuanto a la construcción en sí, en general es relativamente fácil comprobar si la misma es resistente y si es de fina terminación. Porque puede ser que el mueble sea resistente pero su confección presente defectos de acabado. Ambos aspectos deben ser apreciados, pues ambos inciden en el precio y, eventualmente, en el resultado.

El consumidor en el mundo



¿Se puede determinar el sexo del bebé?

La vieja leyenda de que los niños venían de París ya no la creen ni los más pequeños; sin embargo la capital francesa sigue teniendo relación con los bebés.

Esto es debido a que dos científicos franceses han descubierto —según ellos— un sistema mediante el cual los padres podrán determinar el sexo del vástago.

Para ello, afirman Jaques Lorrain y Joseph Stolkowski, basta con que la madre siga una dieta determinada durante algunas semanas antes de comenzar el embarazo.

Originalmente los científicos empezaron sus investigaciones con ranas, posteriormente con vacas y ahora están experimentando con mujeres, cón quienes han alcanzado resultados positivos en un 81 por ciento.

El método para elegir el sexo del bebé es sumamente sencillo, pues si la madre desea una niña, supuestamente no necesita más que una alimentación basada en productos lácteos y ricos en calcio y magnesio; por el contrario, si desea varón, la alimentación debería basarse en alimentos salados con mayor dosis de sodio y potasio.

Los científicos recomiendan seguir esta dieta durante seis semanas antes de la concepción, pero si se trata de mujeres que ya han tenido dos o tres hijos, el régimen debería observarse durante tres meses. Por supuesto, el tema ha suscitado polémicas, y mientras tanto, la conducta más prudente sigue siendo la de preocuparse por la salud de la mamá y el futuro bebé, más allá de métodos más o menos fantasiosos para determinar el sexo.

Pruebas para detectar el cáncer

Es sabido que el cáncer, cuando se diagnostica a tiempo, es curable hasta en un 90 por ciento de los casos.

Esto ha llevado a científicos italianos a buscar no precisamente una cura contra este mal, sino un método capaz de determinar oportunamente la aparición del cáncer.

El innovador de este sistema que ha causado polémica es un joven médico napolitano llamado Giulio Tarro, auxiliado por dos biólogos.

El pequeño equipo de científicos ha logrado aislar el "Taf", proteína especialmente pura cuyo nombre significa "Tumor Antigenetic Factor"; en español, Factor Antigenético Tumoral.

Para detectar el posible cáncer hay que mezclar el Taf con la sangre y esperar la reacción; en caso de que aparezcan determinados anticuerpos puede pensarse que el organismo ya está luchando contra un cáncer urogenital o de la piel.

Sin embargo, hay un grupo de 26 investigadores que han manifestado sus reservas ante el caso, arguyendo que el Taf no ofrece márgenes de seguridad suficientes, ante lo cual el doctor Tarro ha expresado que no es preciso contar con un cien por ciento de seguridad para que el método sea efectivo o, al menos, para ser mejor de lo ya conocido.

¿El agua envenena?

Recientemente, el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) dio a conocer los resultados de exhaustivas investigaciones sobre el efecto de los nitritos sobre animales (ratas) de laboratorio.

Anteriormente, se había publicado que sólo en contacto con ciertas aminas en carnes y embutidos, los nitritos resultaban altamente tóxicos, pero ahora se sabe con certeza que los nitritos de por sí pueden provocar cáncer en el sistema linfático de animales puestos a prueba. ¿Y de dónde provienen los nitritos? Pues de donde menos podría pensarse: **del agua de beber y de las espinacas.**

Según lo señalado por el MIT, el 20 por ciento del aporte de nitritos a la dieta humana, proviene de los embutidos y el 80 por ciento restante lo aportan otras fuentes alimenticias. Como es lógico, los fabricantes de alimentos se quejaron de estas conclusiones ante el Congreso de los Estados Unidos, alegando que las ratas habían sido sometidas a dosis excesivas de nitritos, y por lo tanto las conclusiones eran muy poco realistas. Por su parte, el MIT replicó que

las dosis administradas fueron mucho más realistas que las empleadas en la mayoría de estudios sobre cáncer, y que precisamente se había utilizado la cepa de ratas menos susceptible a los agentes carcinógenos. Los resultados, de todas formas, habían sido alarmantes. El Congreso de los Estados Unidos tiene ahora la última palabra, frente a los intereses de muchos fabricantes, y con muchos millones de dólares invertidos en la producción de alimentos.

Energía solar en el campo

Ante la cada vez mayor escasez de energéticos y la dificultad para llevarlos al campo, técnicos norteamericanos han logrado dotar de energía solar algunas zonas agropecuarias.

Para lograr esto, que reduce considerablemente los gastos de combustible y electricidad, los técnicos han instalado colectores de energía en los techos y paredes de los graneros, de tal manera que permiten penetrar la radiación solar pero evitan que se escape.

Los usos que actualmente tiene esta energía y que evidentemente aumentarán al paso del tiempo son muy variados, ya que el agricultor puede utilizarla para secar los granos, alojar animales en confinamiento y como calefacción de talleres para reparaciones o almacenamiento de equipo agrícola.

La explotación de este tipo de energía ha tenido tal incremento que algunos científicos predicen que el sol será un recurso energético importante en los próximos 20 años.

¡SUSCRIBASE HOY MISMO!

• *La Revista del Consumidor le da los mejores consejos para comprar mejor*

• *Le abre los ojos, le ahorra dinero, le evita problemas y sorpresas desagradables*

100 pesos (los 12 números) Y le puede ahorrar...miles

revista del
consumidor

Envíe la cantidad de $ 100.00 M.N. (Cien pesos 00/100) en cheque o giro postal a favor del Instituto Nacional del Consumidor por concepto de suscripción anual (doce números) a Insurgentes Sur No. 1871-3er. piso, Departamento de Difusión, México 20, D.F.

Nombre_____

Dirección_____ Tel:_____

Ciudad_____ Z.P._____

Recorte este cupón

Dóblese y péguese aquí

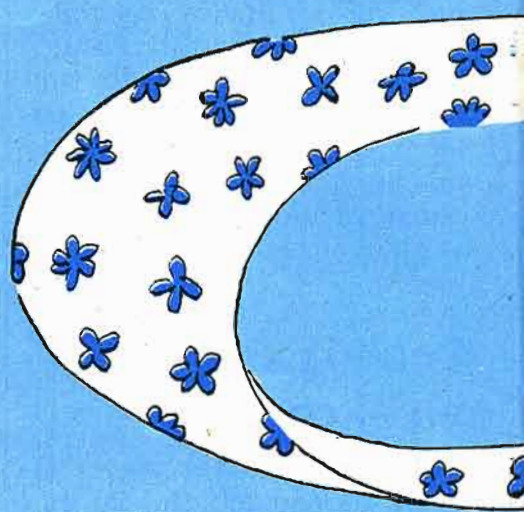
CORRESPONDENCIA
CON DERECHOS POR COBRAR
Solamente en el Servicio Nacional

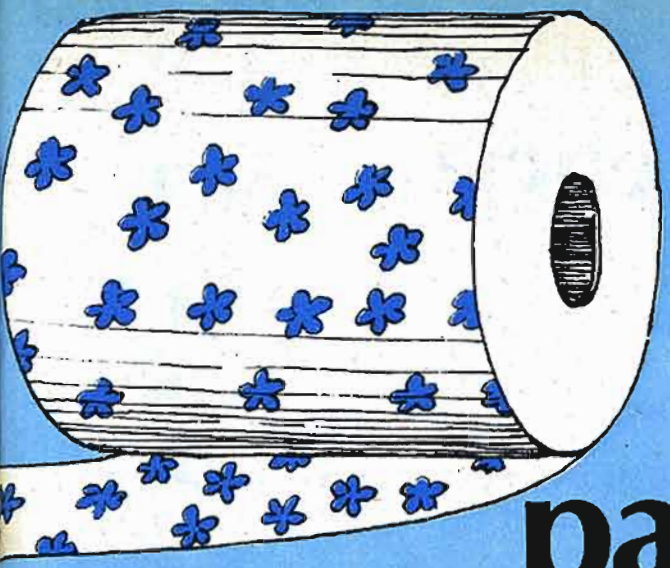
Primera Clase
Permiso
Postal
No. 3093

El porte será pagado por:

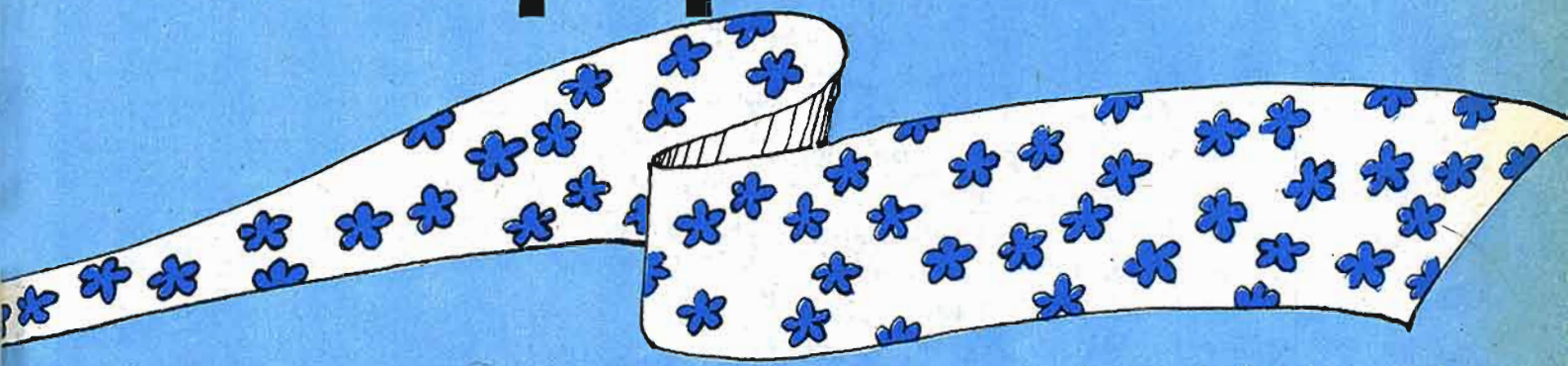
INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

CON CARGO ADMINISTRACION No. 20
México 20, D.F.





Cómo comprar papel sanitario



- Observe y compare el número de hojas que contiene cada paquete, pero tome en cuenta si la hoja es sencilla o doble.

- Aunque los paquetes de hojas sencillas traen un mayor número de hojas, no forzosamente le darán mayor rendimiento.

- Las presentaciones de 4 paquetes no siempre pueden ser más baratas. Compare con el precio por paquete individual: si existe diferencia a su favor, ¡aprovéchela!

- Si el papel sanitario es suave, también se puede usar para quitar maquillaje y a un costo menor que si usara papel facial.

- El papel sanitario no se diluye fácilmente en el agua; procure no arrojarlo en exceso a los sanitarios, coladeras, etc. Puede tapar las cañerías.

- Los rollos de papel sanitario suelen ser más baratos en las tiendas de autoservicio que en tiendas de abarrotes y misceláneas.

No se deje llevar por falsas innovaciones: el papel sanitario decorado tiene el mismo uso que el de colores simples. La única diferencia que existe es el precio que suele ser 50% más caro.

¿CUAL ES EL MEJOR?

		RESISTENCIA	ABSORCION	SUAVIDAD	RENDIMIENTO
Hojas dobles	SANIX	Regular	Media	Suave	74
	PETALO	Mayor	Baja	Suave	65
	PON'S	Regular	Media	Suave	64
	ROYAL	Regular	Baja	Suave	79
Hojas sencillas	NEVADO	Mayor	Baja	Aspero	71
	CONASUPO	Menor	Media	Aspero	64

La correspondencia

Señor Director:

En el número 22 de la **Revista del Consumidor** publicaron un artículo titulado: "¿Por qué no el campismo?" en el cual incluyen una lista de los paradores que existen en todo el país.

A fin de complementar la valiosa información ofrecida a quienes desean iniciarse en el apasionante deporte del campismo, nos permitimos hacerles dos observaciones.

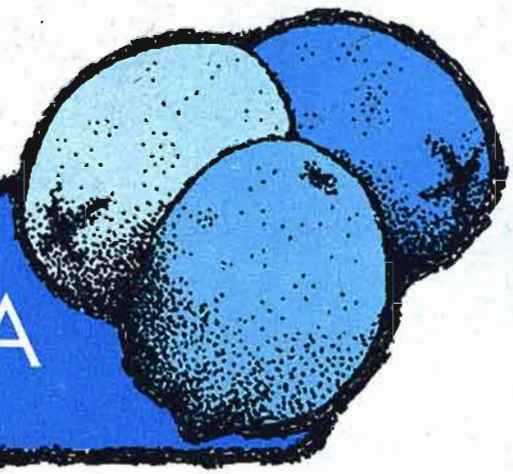
Una, referente a los paradores del Distrito Federal; en la **Revista** indican la existencia de dos, con un total de 148 espacios. Antiguamente, en efecto, la capital contaba con dos paradores: el "Caballo Trailer Park" que tiene 47 espacios y el "Caminero", sin embargo, hace algún tiempo éste dejó de existir.

Otra es referente al parador de Tepozotlán que manejamos nosotros, en la lista que publican no indican su precio, que asciende, incluyendo toma de drenaje y corriente eléctrica, a 100 pesos por una persona, 130 por dos y 12 pesos por cada persona adicional.

Agradeciendo su atención para con estas observaciones nos despedimos atentamente.

Inmobiliaria Cora
Reforma 87 desp. 202

SI LE GUSTA EL LIMON...



UNA BUENA NOTICIA

El 26 de diciembre de 1978, la Secretaría de Comercio, con la conformidad de la de Agricultura y Recursos Hidráulicos, expidió una "Norma de Calidad para la Comercialización del Limón".

Y eso no es todo. Muy pronto, la Dirección de Normas Comerciales dará a conocer un folleto donde se explican muy clara y detalladamente las características de calidad mínima (grado de madurez; defectos menores, mayores y críticos), y las tolerancias respectivas que pueden encontrarse en las distintas clasificaciones del limón mexicano. En suma, una información muy valiosa respecto de las cualidades que debe satisfacer cada limón. ¿Los beneficios?; indudablemente grandes y para todos: productores, comerciantes y consumidores.

Aprenda a decir "NO" a lo que no necesita

Cuando vamos "de compras"...
¡Cómo se nos antoja todo!
Y es que nos ofrecen las mercancías en una forma tan tentadora, que es difícil resistirse.

Analice
Piense
Presupueste sus gastos.
Antes de comprar, haga una lista
de lo que en verdad necesita,
aprenda a decir no.

No malgaste su salario... Uselo para vivir mejor.

CONGRESO DEL TRABAJO

Proteja su Salario
Aprenda a Comprar y Vivirá Mejor!

PROGRAMA NACIONAL DE PROTECCION AL SALARIO

PUNTO CONSUMIDOR

NO SOLO DE CARNE VIVE EL HOMBRE

A mediados de enero, el precio de venta al público de la carne sufrió enormes alzas.

El incremento fue tan violento como injustificado. Las autoridades lo calificaron como un caso de especulación en el que estaban complicados ganaderos y productores, comerciantes y carniceros, intermediarios locales y hasta industrias trasnacionales.

Mientras las autoridades abatían rápidamente el encarecimiento y la falsa escasez del producto, los consumidores encabezaron un espontáneo movimiento de protesta. Pancartas dispersas pero igualmente significativas surgieron en la ciudad, instando a que los consumidores dejaran de comprar carne mientras los altos precios subsistieran.

El Instituto Nacional del Consumidor siempre ha visto con simpatía a las iniciativas propias del consumidor, en casos como éste en que el alza injustificada o el ocultamiento de un producto nos afecta a todos.

Ninguno de los consumidores fue débil frente al alza de la carne; no se dejaron someter, pusieron en práctica formas consagradas por consumidores de otros países. Asimismo, otros alimentos de parecido, igual o mayor valor proteico aparecieron en las mesas familiares en sustitución de la carne, imposible de comprar: pescado, huevo, leche, la novedosa soya.

Las cosas quedaron en su lugar. Por un lado, protestas de los consumidores perfectamente avaladas y protegidas por la Ley Federal de Protección al Consumidor. Por el otro, la carne de los aprovechadores echándose a perder en los lugares de venta.

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR